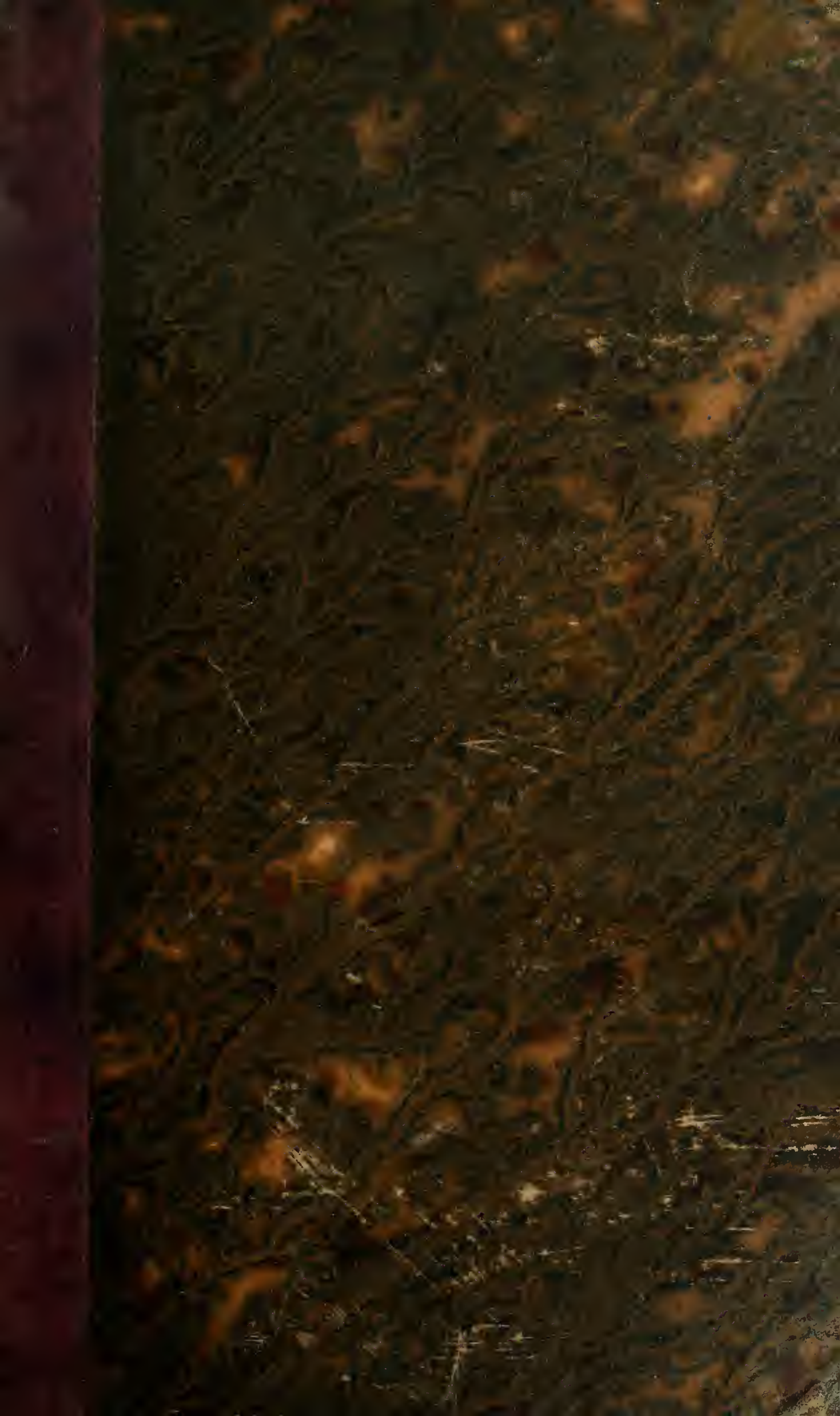
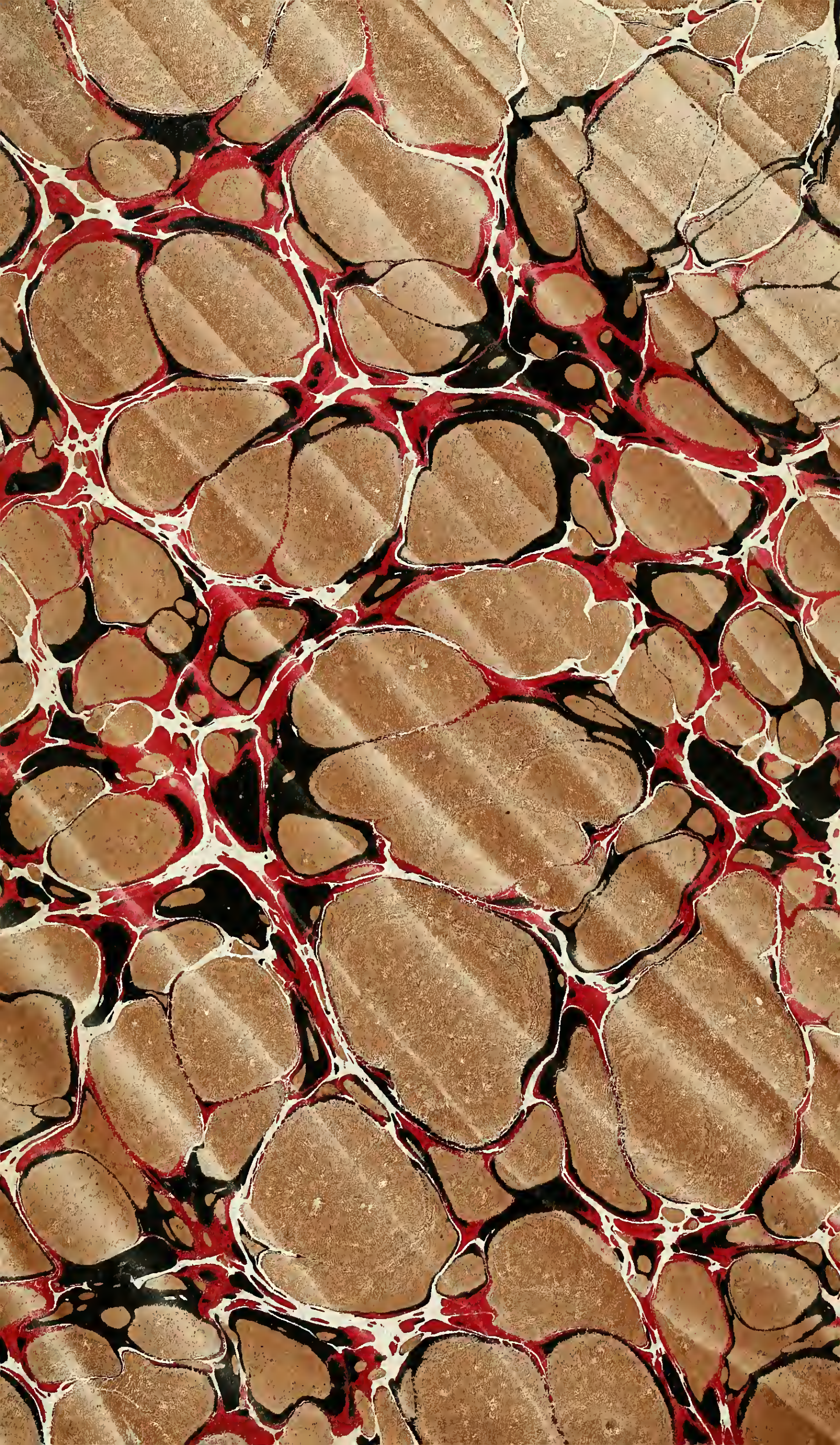






LE MÉDECIN

DE

L'AGE DE RETOUR

ET DE

LA VIEILLESSE.

VINCHON, FILS ET SUCCESSEUR DE Me. Ve. BALLARD,
IMPRIMEUR,
rue J.-J. Rousseau, No. 8.

LE MÉDECIN
DE L'AGE DE RETOUR
ET DE LA VIEILLESSE,

OU

CONSEILS AUX PERSONNES DES DEUX SEXES,

QUI ONT PASSÉ L'AGE DE QUARANTE-CINQ ANS,

PAR S. GUYÉTANT,

Docteur de la Faculté de Médecine de Paris,

MEMBRE DE L'ACADÉMIE ROYALE DE MÉDECINE, DES ACADÉMIES DES SCIENCES DE BESANÇON, DE DIJON, DES SOCIÉTÉS DU JURA, DE LYON, STRASBOURG, ETC.

> La brièveté de la vie ne vient pas de la nature, mais de nous. SÉNÈQUE.



PARIS.

CHEZ L'AUTEUR, RUE TARANNE, N. 10.

DUFEY, LIBRAIRE, RUE DES MARAIS-SAINT-GERMAIN, N. 17.

MDCCCXXXVI.


BOSTON MEDICAL
MAY - 4 1926
LIBRARY

TABLE

DES CHAPITRES CONTENUS DANS CE VOLUME.

CHAPITRE 1er. — Considérations générales sur les âges de la vie 1

CHAPITRE II. — Des sexes 11

CHAPITRE III. — Des tempéramens 18

CHAPITRE IV. — De l'âge de retour chez l'homme, et des précautions qu'il demande 36

CHAPITRE V. — De l'âge de retour chez la femme, et des soins qu'il exige 68

CHAPITRE VI. — De la vieillesse dans les deux sexes... 108

CHAPITRE VII. — De la longévité et des circonstances qui peuvent la favoriser 160

CHAPITRE VIII. — De l'influence qu'exercent sur la santé et sur la durée de la vie les choses qui nous environnent, l'air, la lumière, les habitations, etc 181

CHAPITRE IX. — Des choses qui s'appliquent à la surface du corps, comme les vêtemens, les soins de propreté....... 217

CHAPITRE X. — Des alimens et des boissons les plus convenables à l'âge de retour et dans la vieillesse 243

CHAPITRE XI. — Des évacuations naturelles et des soins qu'elles exigent à l'âge de retour et dans la vieillesse 311

CHAPITRE XII. — De l'exercice à l'âge de retour et dans la vieillesse 353

CHAPITRE XIII. — Du sommeil et de la veille, et de la manière dont il convient de régler l'un et l'autre à l'âge de retour et dans la vieillesse.. 377

CHAPITRE XIV. — Des soins qu'exigent les organes des sens, et de la direction à donner aux affections de l'ame, à l'âge de retour et dans la vieillesse.. 389

NOTES.. 419

AVANT-PROPOS.

L'enfance et la vieillesse ont toujours été pour moi, pendant une pratique de plus de trente années, l'objet d'une tendre sollicitude, et d'une observation fort attentive qui m'a mis dans le cas de recueillir des matériaux nombreux et importans pour leur histoire médicale.

L'intérêt tout particulier qui s'attache au premier âge a fait éclore déjà une foule d'ouvrages estimables, dont quelques uns, devenus populaires, sont d'excellens guides pour l'en-

fance et ont été avidement accueillis par les mères de famille.

Il existe beaucoup moins d'ouvrages relatifs à l'âge de retour et à la vieillesse ; je n'en connais même pas qui embrassent, dans leur ensemble, ces deux périodes de la vie, qui sont si intimement liées l'une à l'autre. J'ai cherché à remplir cette lacune en résumant, en faveur des personnes des deux sexes qui ont passé l'âge de quarante-cinq ans, tout ce que mes études et mon expérience m'ont appris sur la meilleure direction à donner aux individus qui parcourent la dernière moitié de leur carrière, pour assurer le maintien de leur santé jusqu'aux limites naturelles de l'existence.

La plupart des personnes qui sont parvenues à l'âge mûr désirent arriver à la vieillesse, mais avec l'espoir qu'elle ne sera pas pour elles un état de souffrance et de privation. Il en est fort peu, néanmoins, qui travaillent à se la préparer exempte d'infirmités. Beaucoup ignorent même ou ne connaissent qu'imparfaitement les moyens de prolonger leurs jours, en prévenant les maladies qui assiégent si communément le déclin de la vie. Quelques personnes, enfin, se défient

des préceptes de la médecine, et se persuadent qu'ils interdisent toute jouissance et qu'ils n'imposent que des privations. Ce préjugé, répandu surtout parmi les gens du monde, est trop nuisible aux véritables intérêts de la société, pour ne pas mériter qu'on le combatte avec toutes les armes de la raison, et j'espère qu'il perdra entièrement son crédit auprès de ceux qui auront pris la peine de lire l'ouvrage que je présente au public.

C'est entre quarante et cinquante ans, et même plus tôt pour les sujets d'une constitution faible, qu'il convient de se mettre en garde contre les infirmités de la vieillesse. Les plus imminentes se font déjà pressentir à celui qui a su étudier son tempérament et qui a réfléchi quelquefois sur ses indispositions habituelles.

Parvenu à l'âge de retour, l'homme est, en général, plus attentif à sa santé et en apprécie mieux le bienfait, car il n'a plus autant le sentiment de ses forces, et ses pensées, devenues plus sérieuses, commencent à lui suggérer, pour conserver son existence, des précautions qu'il avait négligées jusqu'alors.

C'est donc un service à lui rendre que de lui faciliter la connaissance de ses dispositions organiques, de l'éclairer sur les maladies qui peuvent le menacer à cette époque de la vie, et de lui indiquer les moyens de concilier ce qu'il doit à une sage prévoyance de l'avenir avec la jouissance paisible et raisonnable du présent.

Si l'âge de retour impose quelques précautions aux hommes qui veulent se procurer une vieillesse heureuse, il en exige encore davantage de la part des femmes, et surtout de celles qui vivent au milieu des plaisirs du monde et dans les rangs élevés de la société. Ces dernières éprouvent souvent, aux approches de l'âge critique, des craintes exagérées qu'il convient de réduire à leur juste valeur, sans négliger toutefois les mesures que la prudence prescrit de prendre contre l'invasion possible de diverses maladies.

Durant cette époque souvent orageuse, et qui embrasse quelquefois plusieurs années, les femmes doivent étudier attentivement leur tempérament, leurs habitudes, observer les préceptes d'une sage *hygiène*, prévenir ou combattre, sans délai, tout dérangement capable de troubler la marche de la nature pendant la révolu-

tion qui s'opère, et se conduire enfin de manière à atteindre le terme de cette crise inévitable, sans qu'aucun organe ait à en souffrir. Ce résultat est si important pour assurer aux femmes un long avenir de santé, qu'on ne saurait trop les éclairer sur ce qu'elles doivent faire ou éviter pendant l'âge de retour.

La fin de cette période remarquable se confond avec le commencement de la vieillesse, vers laquelle les deux sexes marchent à pas inégaux, et qui est susceptible de se maintenir long-temps saine et vigoureuse, sous l'influence de soins bien entendus.

Grâce au privilége admirable en vertu duquel l'homme continue de perfectionner son jugement en avançant en âge, sa vieillesse offre le complément des plus précieuses facultés quand les organes de la pensée et du sentiment sont bien conservés, lorsque l'intelligence a été convenablement exercée, et que les fonctions principales de l'économie n'ont encore subi aucune altération importante.

Le but de cet ouvrage est de rendre accessible au plus grand nombre et de prolonger une semblable vieillesse, qui a été, dans tous les siècles,

l'objet des vœux et de la vénération des hommes. En effet, elle couronne dignement la vie, et réserve encore bien des jouissances aux personnes qui ont su ménager leurs facultés physiques et qui n'ont pas négligé leur perfectionnement moral et intellectuel.

En traitant un pareil sujet, je n'ai point eu la prétention d'ajouter aux connaissances médicales acquises jusqu'à ce jour; j'ai voulu seulement être utile à une classe très nombreuse et très intéressante de la société, en lui fournissant le moyen de faire une application judicieuse des meilleurs préceptes donnés par la médecine et par la saine raison, pour prolonger le règne de la santé jusque dans l'extrême vieillesse.

Les conseils que j'adresse aux personnes qui parcourent la dernière moitié de leur carrière ont été puisés aux meilleures sources (*): j'en

(*) J'ai mis particulièrement à profit les auteurs suivans : Alberti, Astruc, Bacher, Bacon de Vérulam, Bichat, Cardan, Celse, Cicéron, Cornaro, de Haller, Fontenelle, Fothergill, Franklin, Galien, Hallé, Harvey, Hippocrate, Hoffmann, Michaëlis, Montaigne, Odier, Plutarque, Robert, Roussel, Saint-Lambert, Sinclair, Tissot, Tourtelle, Tenon, Vanswiéten, Wolf, etc. Parmi les ouvrages des auteurs vivans, j'ai consulté avec utilité ceux de MM. Alibert, Broussais, Capuron, Droz, Fouquier, Gardanne, Hufeland, Itard, Lachaise, Nauche, Réveillé-Parise, Richerand, Rostan, Salgues, etc.

ai constaté l'utilité pendant le cours d'une pratique fort étendue et d'une observation d'autant plus attentive que j'avais un intérêt personnel à étudier tout ce qui pouvait améliorer une constitution très délicate, avec laquelle j'étais né, et que je suis parvenu à fortifier en approchant de l'âge de retour.

Ce guide offert à ceux qui marchent vers le déclin de la vie, ne dispensera pas toujours d'avoir recours au médecin, dont l'intervention paraîtra même souvent nécessaire aux personnes qui auront pris la peine de me lire, parce que j'aurai fixé leur attention sur diverses infirmités qu'il est très important de combattre au début, et qui se développent d'une manière funeste quand on leur a laissé prendre racine. Mais c'est ainsi que doit être conçu tout ouvrage de médecine populaire, pour être véritablement utile et ne présenter aucun danger. Il ne faut communiquer, en effet, aux personnes étrangères à l'art de guérir, que les connaissances et les préceptes dont elles sont capables de faire l'application sans erreur et sans abus. On doit leur signaler aussi les cas dont l'appréciation exige des con-

naissances spéciales, et dans lesquels il est imprudent de vouloir se diriger soi-même.

Enfin, pour faciliter la lecture de cet ouvrage à toutes les classes de la société, j'ai évité, autant qu'il m'a été possible, l'emploi des termes scientifiques, et l'on trouvera, dans un Vocabulaire placé à la suite des notes, l'explication claire et succincte de ceux, en petit nombre, dont je n'ai pu me dispenser de faire usage.

LE MÉDECIN

DE

L'AGE DE RETOUR

ET DE

LA VIEILLESSE.

CHAPITRE Ier.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LES AGES DE LA VIE.

Une loi immuable et qui entretient l'harmonie de l'univers, a fixé des limites à la durée des êtres organisés et les a soumis à des périodes successives de développement et de dépérissement. Tout ce qui a reçu la vie doit s'accroître, se reproduire, déchoir et mourir. L'homme est sous l'empire de cette condition générale, et son existence présente une série de phénomènes qui, considérés depuis sa naissance jusqu'à la fin de sa carrière, constituent les âges ou les époques de sa vie.

Ces époques n'ont rien de bien fixe, car tout ce qui tient à la vie est essentiellement mobile et ne peut comporter la précision du calcul. Elles varient nécessairement par l'effet d'une foule de circonstances qui tiennent aux sexes, aux tempéramens, aux climats, au genre de vie, etc. Ce n'est donc point le temps qui mesure les âges, comme on le croit communément; mais les changemens successifs de notre organisme remplissent tel ou tel espace dans la succession de phénomènes qui compose la vie, et correspondent à différens points de sa durée.

Comme toutes les parties de notre économie se développent par degrés et se détériorent de même, quand rien ne vient déranger l'ordre naturel, les âges se confondent en se succédant, et nous passons insensiblement de l'un à l'autre.

Les poètes, les philosophes et même les médecins les ont comparés souvent aux saisons de l'année, et cette comparaison, qui sourit à l'imagination et donne lieu à de gracieux rapprochemens, peut, jusqu'à un certain point, être justifiée dans nos climats. Néanmoins la sévérité des sciences d'observation ne se prête pas à une division aussi générale, et j'emprunterai à l'un de mes plus illustres maîtres une distinction plus exacte des différens âges de la vie, et une appréciation plus judicieuse des phénomènes qui les caractérisent.

La division des âges présentée par le savant professeur Hallé repose sur la double considération des jours écoulés depuis la naissance, et des changemens survenus dans l'économie animale.

Le premier âge, ou l'*enfance* proprement dite, appelée par les anciens *infantia*, privation de la parole, comprend les sept premières années de la vie, et se divise en trois époques.

La première commence à la naissance et précède l'éruption des premières dents, qui ne paraissent d'ordinaire qu'au septième mois. Dans cet intervalle, les organes du nouveau-né se mettent en rapport avec les choses extérieures dont ils reçoivent l'influence et sur lesquelles ils s'essaient à réagir. La circulation du sang subit, à la naissance, un changement très remarquable par l'introduction de l'air atmosphérique dans les poumons qui, jusque là, avaient été sans exercice. L'enfant produit dès lors la chaleur dont il a besoin, et s'approprie, au moyen de la digestion, toutes les parties nutritives du lait maternel. Il ne semble vivre que pour téter et dormir.

Cette première époque de la vie est, en général, exempte de maladies, lorsque l'enfant est bien constitué et qu'il suce un bon lait.

La seconde époque de l'*enfance* comprend toute la première dentition, qui commence en

général vers le septième mois, et se prolonge jusqu'au vingt-et-unième ou vingt-septième. Elle est communément orageuse, car l'irritation qui accompagne l'évolution des dents réagit fréquemment sur le bas-ventre et la tête, et il en résulte de graves désordres qui compromettent souvent la vie. C'est néanmoins au milieu de ces orages que l'enfant commence à marcher, et cette faculté nouvelle agrandit singulièrement son existence.

La troisième époque de l'*enfance* s'étend depuis la fin de la première dentition jusqu'au commencement de la seconde, c'est-à-dire de l'âge de deux ans ou environ jusqu'à sept. Pendant cette époque beaucoup plus calme que la précédente, l'enfant continue de se développer et de perfectionner ses sens. Il s'opère dans les glandes et dans les os un grand travail qui produit quelquefois aussi certains écarts de nutrition d'où résultent l'engorgement des glandes du mésentère et le ramollissement des os. C'est aussi l'époque d'une sorte de dépuration générale signalée par les gourmes, la teigne spontanée, les écoulemens à la tête et derrière les oreilles, la génération des vers dans le canal intestinal. C'est l'âge où se manifestent le plus ordinairement les maladies éruptives, le croup, la coqueluche, etc. Entre la première et la seconde dentition l'enfant s'accoutume à recon-

naître les objets qui l'entourent; ses sens et son intelligence se mettent à l'unisson avec tout ce qui l'environne; il devient observateur, imite ce qu'il voit, ce qu'il entend, retient des sons, en produit à son tour, s'exerce à la parole ainsi qu'aux divers mouvemens du corps (*), et éprouve une succession rapide d'impressions et d'idées.

Le second âge de l'homme est la *seconde enfance*, *pueritia* des Latins, qui commence vers la septième année et se prolonge jusqu'aux approches de la puberté. Les premières dents font place à de nouvelles, et cette seconde dentition, moins orageuse que la première, est encore le signal d'un nouveau travail dans les glandes et dans les os, travail qui a fréquemment pour résultats la naissance des scrofules et la déviation des os de la poitrine et de la colonne épinière. C'est durant cette époque que l'enfant apprend à réunir les impressions qu'il a reçues et à se les rappeler en l'absence des objets qui les ont produites : c'est le règne de la mémoire.

(*) Horace a parfaitement décrit cet âge de la vie, dans son Art poétique :

Reddere qui voces jam scit puer, et pede certo
Signat humum; gestit paribus colludere, et iram
Colligit ac ponit temere, et mutatur in horas.

L'enfant qui forme déjà des mots et des pas, se plaît à jouer avec ceux de son âge, s'irrite et s'apaise aisément, change à toute heure.

Le troisième âge est celui de l'*adolescence*, qui commence aux premiers signes précurseurs de la puberté, vers la douzième année, dans nos climats, pour les femmes, et la quatorzième pour les hommes, et qui se termine au temps où l'accroissement est achevé, c'est-à-dire à vingt-et-un ans ou à peu près chez la femme, et à vingt-cinq ans chez l'autre sexe.

Dans cet âge, qui est véritablement le printemps de la vie, se développent les organes sexuels, qui deviennent, pour me servir d'une heureuse expression du célèbre Bichat, le balancier de toute l'économie. Jusqu'alors la nature n'avait travaillé qu'à l'entretien et à l'accroissement de l'individu ; maintenant elle accumule en lui de quoi assurer la conservation de l'espèce : il aura non seulement tout ce qu'il lui faut pour être, mais encore pour donner l'existence.

Après que la nature a développé les organes de la génération, et celui de la voix qui leur est intimement lié par une admirable sympathie vitale, l'accroissement en hauteur s'achève ; le corps présente des proportions plus régulières, les sens et l'esprit acquièrent plus de perfection. Le cerveau, qu'embrase alors le feu de l'imagination, prend une nouvelle activité, réagit sur les organes sexuels, et ces deux centres d'action restent, entre eux, dans une dépendance

mutuelle. Il en résulte que la plupart des passions de cet âge se rapportent à l'amour.

L'activité vitale prédomine, à cette époque, dans la poitrine, qui devient souvent le siége d'inflammations et d'hémorragies graves.

A l'*adolescence* succède l'âge *adulte* ou *viril* pendant lequel le corps, qui a pris tout son accroissement en longueur, est encore susceptible d'augmenter dans les autres dimensions. C'est le point de perfection physique de l'homme et de la femme, et celle-ci y parvient un peu plus tôt que le premier. Pour l'homme, c'est la période la plus longue de sa vie, car elle se prolonge souvent depuis vingt-cinq ans jusqu'à soixante. Mais, dans ce long espace de temps, l'observation la plus attentive fait distinguer trois époques qu'il convient de signaler.

La première, qui commence à la fin de l'adolescence et s'étend jusqu'à trente-cinq ans ou environ, a été désignée par le professeur Hallé sous le nom de *virilité commençante*.

A cet âge, l'homme jouit de toute sa puissance génératrice et possède au plus haut degré la force musculaire. Tous les organes prennent, chez lui, de la consistance et de la solidité : les os sont plus compactes, la poitrine est plus développée, le cerveau plus ample; d'où résulte un surcroît d'énergie physique et morale. La physionomie est plus mâle, la voix plus forte;

tout annonce que l'homme est destiné à commander. Son ame, encore livrée aux brillantes illusions de la jeunesse, est capable des mouvemens les plus nobles et les plus généreux.

La seconde période de l'âge *adulte*, ou *la virilité confirmée*, est comprise entre trente-cinq et quarante-cinq ans. A cette époque le tempérament de l'homme est entièrement formé, et l'activité vitale, moins concentrée dans la poitrine, devient prédominante dans le bas-ventre. Le pouls est moins accéléré et plus régulier, la chaleur moins développée, mais plus également répartie. La peau offre une teinte plus foncée, et la graisse tend à s'accumuler vers l'abdomen. Il règne alors une sorte d'équilibre entre la réparation du corps et sa décomposition.

Du côté du moral, l'homme, moins distrait par les objets extérieurs, et plus disposé à la réflexion, vit davantage de la vie intellectuelle, et ressent moins impérieusement le besoin de la reproduction ainsi que les passions qui s'y rapportent; mais l'ambition commence à germer dans son cœur, et elle en bannit trop souvent la franchise et le désintéressement, aimables attributs de la jeunesse. Cette époque de la vie est celle où le génie brille de tout son éclat, et où le caractère offre le plus de constance et de fermeté.

La dernière période de *la virilité* forme la tran-

sition de l'âge *adulte* à la *vieillesse*, et commence entre quarante-cinq et cinquante ans, pour finir à soixante ou soixante-trois. C'est au commencement de cette période, que Daubenton, Hallé et plusieurs physiologistes ont nommée l'*âge de retour*, que la femme cesse d'être féconde, et que, chez l'homme, le besoin de la reproduction diminue d'une manière sensible sans disparaître entièrement.

Enfin la *vieillesse*, ce dernier âge de la vie, présente aussi à l'observation trois périodes assez distinctes. A la première appartient l'époque de soixante-trois ans, fameuse chez les anciens, qui la nommaient la *grande climatérique*, et qui la regardaient comme le temps *critique* des hommes. C'est là que commence très sensiblement la vieillesse : mais cette première vieillesse est encore forte et vigoureuse chez beaucoup de personnes, soit par la bonté de leur constitution, soit par la sagesse de leur régime; et cette période de la vie est susceptible d'être prolongée de beaucoup d'années par l'application éclairée des préceptes de la médecine et de la philosophie.

A cette première vieillesse, qui s'étend jusqu'au-delà de soixante-et-dix ans, même de quatre-vingts et quelquefois de quatre-vingt-dix, succède la seconde, *senium* des anciens, où la vie semble se partager entre les maladies

et la santé, et qui peut se prolonger encore quelques années. Mais lorsqu'arrive la troisième époque de la vieillesse, ou la *décrépitude*, on peut présager bientôt la fin de l'existence.

Telle est la succession naturelle des âges de la vie.

CHAPITRE II.

DES SEXES.

La conservation des espèces est, après celle des individus, le principal objet de la sollicitude de la nature qui, dans les êtres organisés les plus parfaits, et par conséquent chez l'homme, a voulu que la reproduction exigeât le concours de deux individus semblables par les traits principaux de leur organisation, mais différant entre eux en quelques points.

C'est cette différence qui constitue le *sexe*, dont l'essence ne se borne pas à un seul organe, mais se manifeste dans presque toutes les parties de l'économie par une modification particulière.

Dans le premier âge de la vie, l'homme et la femme, assujétis aux mêmes fonctions, soumis aux mêmes besoins et souvent confondus dans les mêmes jeux, offrent, au premier aspect, une physionomie semblable, le même son de voix et la même délicatesse d'organisation. Cet état douteux ne dure pas long-temps : le jeune garçon, plus fort et plus pétulant que la petite fille du même âge, ne tarde pas à prendre des formes moins arrondies, à offrir des muscles plus pro-

noncés, un caractère plus vif et plus entreprenant, une physionomie plus animée et exprimant déjà la hardiesse.

C'est vers l'âge de quatorze ou quinze ans que les premiers signes de la puberté se manifestent chez l'adolescent, dans notre climat : la voix devient rauque et couverte, passant souvent du grave à l'aigu, ce qui tient au travail organique qui s'opère dans le larynx, dont les dimensions s'accroissent et impriment enfin à la voix le son mâle qu'elle doit conserver. Le cou grossit aussi, surtout en arrière, par le développement sensible de la portion de la tête qui correspond au cervelet. Les organes génitaux prennent un accroissement rapide et se recouvrent de poils, ainsi que diverses parties du corps. La poitrine augmente de capacité, la taille s'élève, la peau perd le velouté et la blancheur qu'elle avait dans l'enfance, et le duvet cotonneux qui recouvrait les joues prend de la consistance et devient de la barbe. Le jeune homme, étonné de lui-même, éprouve des désirs jusqu'alors inconnus qui absorbent quelque temps toutes les facultés de son esprit, et font naître souvent en lui une sorte de mélancolie que prolongent la timidité du jeune âge et les considérations sociales.

La jeune fille, en approchant de la puberté, s'éloigne moins de sa constitution primitive, et conserve plus long-temps les traits gracieux de

l'enfance dont le tendre incarnat continue de briller sur son visage. Sa taille est, en général, plus petite que celle de l'homme, sa charpente osseuse plus délicate. Elle a la poitrine plus saillante, mais moins longue et plus étroite, le bassin plus évasé ; et il résulte de cette disposition que le torse, chez elle, forme une pyramide dont la base est en bas et le sommet tronqué en haut, disposition inverse de celle de l'homme, mais qui est en rapport avec les besoins et la destination de son sexe.

Le système musculaire de la femme est aussi moins développé que celui de l'homme, mais ses mouvemens sont plus faciles, plus prompts et plus gracieux. Sa peau, d'un tissu plus fin, est pénétrée d'une plus grande quantité de vaisseaux capillaires et a, comme on sait, plus de blancheur et d'éclat. Le tissu cellulaire, moins dense et plus chargé de graisse, enveloppe tous les organes, masque les saillies des muscles et des os, et donne aux différentes parties du corps ces contours arrondis qui font le charme de nos yeux. Sa chevelure est aussi plus épaisse, plus longue, et se conserve beaucoup plus long-temps que celle de l'homme.

Telles sont les principales différences que présente, à l'extérieur, la femme comparée à l'autre sexe ; mais il n'y en a pas de moins remarquables dans son organisation interne. Ainsi sa

tête est plus petite et son cerveau moins volumineux, proportion gardée avec le reste du corps; son larynx est plus étroit, ses poumons moins développés, le cœur lui-même moins gros et moins ferme; enfin les organes de la reproduction diffèrent totalement de ceux de l'homme, soit par leur conformation, soit par leurs fonctions.

C'est vers l'âge de treize ou quatorze ans que ces organes entrent en activité, dans nos contrées, après avoir été, en quelque sorte, dans le sommeil pendant les âges précédens. Ils exercent dès lors une grande influence sur l'état physique et moral de la femme, qui commence à jouir d'une existence nouvelle depuis que, la nature ayant complété chez elle l'accroissement de l'individu, prélude, par une sorte d'exubérance vitale, à la création des êtres destinés à perpétuer l'espèce.

L'admirable faculté que la femme vient d'acquérir s'annonce par une hémorragie dont l'utérus est le siége. Cette hémorragie, faible d'abord, et imparfaitement assujétie à l'ordre périodique, finit par reparaître avec plus d'abondance tous les mois, et sa régularité, d'où elle emprunte son nom vulgaire, est, pendant un certain nombre d'années, le signe et, pour ainsi dire, la mesure de la santé.

Ce nouvel ordre de fonctions qui s'établit à la

puberté, et auquel les autres actes de l'organisme semblent dès lors subordonnés, s'accompagne aussi du développement des mamelles, dont la forme entre essentiellement dans l'idée que nous nous faisons de la beauté, et qui, disposées symétriquement au devant de la poitrine, prêtent à la femme de nouveaux charmes, tout en remplissant la plus utile destination par rapport à l'entretien de l'espèce.

Ces organes de nutrition, préparés pour un nouvel être, ont avec l'utérus les relations vitales les plus étroites. L'état de grossesse y détermine la production du lait. Cette sécrétion, qui coïncide ordinairement avec la suppression du flux menstruel, se soutient pendant l'allaitement et cesse au retour de l'hémorragie périodique qui annonce une nouvelle aptitude à la conception.

Telle est la succession des révolutions plus ou moins orageuses à travers lesquelles les femmes qui vivent dans l'état de mariage, parviennent enfin à l'âge où l'organe reproducteur, perdant la plus grande partie de son énergie vitale, rentre dans l'inaction, et où la compagne de l'homme, entièrement quitte envers l'espèce et revenue à la vie purement individuelle, peut encore se promettre une carrière longue et tranquille.

Mais ce ne serait pas connaître entièrement

la femme, que de l'avoir considérée seulement au physique et de s'être borné à indiquer les modifications organiques qui la caractérisent. Du côté du moral et des facultés affectives, les différences ne sont pas moins prononcées entre les deux sexes. La femme se distingue de l'homme par une sensibilité plus vive, mais aussi plus passagère, de laquelle dérive l'inconstance qu'on lui reproche injustement, car cette disposition entre dans les vues de la nature qui se joue de nos combinaisons sociales. On lui reconnaît généralement une imagination plus mobile, une tournure d'esprit plus légère et plus agréable, et une finesse de tact qui lui fait saisir, dans les objets qui la frappent, une foule de nuances et de rapports déliés qui échappent souvent aux hommes même les plus éclairés.

Peu capable de cette contention d'esprit nécessaire à l'étude des sciences abstraites et qui conduit le génie de l'homme aux plus brillantes découvertes, la femme en est dédommagée par une abondance de sentimens doux et affectueux qui forment le fond de son caractère et qui sont la source de ses vertus.

« Les qualités des femmes, dit l'éloquent « Roussel (*), sans avoir l'éclat des talens supé-

(*) Système physique et moral de la femme, etc. Par Roussel, docteur en médecine de l'université de Montpellier. Paris, 1775.

« rieurs qu'on admire dans l'homme, sont d'un « plus grand usage dans la société. Tout le monde « convient que les femmes ont une morale plus « active, et que celle des hommes est plus en « spéculation. Les premières font souvent le « bien que les derniers se contentent de proje- « ter, enfin si leurs vertus sont moins brillantes « que celles des hommes, elles sont peut-être « d'une utilité plus immédiate et plus con- « tinue. »

Il est certain que la femme s'identifie plus intimement avec les êtres qui souffrent, connaît mieux le langage du cœur et sait mieux consoler. N'est-ce pas elle, en effet, qui donne aux malades les soins les plus intelligens, les plus affectueux et les plus désintéressés? On connaît le dévoûment dont elle est capable comme amante, comme épouse, et tous les prodiges de l'amour maternel. Enfin, après avoir été le premier appui de l'enfance, la femme est, pour l'ordinaire, le dernier soutien de la vieillesse, et protége à son tour le sexe qui eut l'empire de la force, mais qui ne peut disputer à l'autre l'empire bien plus durable de la grace et de la bonté.

CHAPITRE III.

DES TEMPÉRAMENS

Quand on compare attentivement entre elles un certain nombre de personnes adultes, on s'aperçoit bientôt qu'indépendamment des attributs qui caractérisent leur sexe et qui viennent d'être exposés, il existe entre elles des différences qui se manifestent sensiblement, soit au physique, soit au moral, sans compromettre l'entretien de la santé, et qui dépendent de la prédominance relative de tel ou tel système d'organes.

On désigne par le nom de *tempérament* ou de *constitution* ces différences bien prononcées, indépendamment desquelles chaque individu a une manière d'être qui lui est propre et qui distingue son tempérament de tout autre analogue. On connaît sous le nom d'*idiosyncrasie* ce mode particulier d'existence individuelle dont l'étude n'est pas moins nécessaire que celle des tempéramens généraux.

Ces derniers avaient fixé au plus haut degré l'attention des anciens, qui en admettaient quatre et rapportaient chacun d'eux à la prédomi-

nance relative de l'une des quatre humeurs qui, suivant leur manière de voir, jouent le principal rôle dans notre économie : le sang, la bile, la pituite et l'atrabile. Ils distinguaient, en conséquence, le tempérament sanguin, le bilieux, le pituiteux et l'atrabilaire. Une observation plus attentive a fait adopter de meilleures bases pour fonder la distinction des tempéramens, et le professeur Hallé, d'illustre mémoire, les rattacha, le premier, à la prédominance relative des différens systèmes organiques que le célèbre Bichat venait de considérer sous de nouveaux rapports.

En s'aidant des vues profondes de ces deux grands observateurs et de celles de nos physiologistes actuels, on peut établir six tempéramens principaux dont les différences se rapportent à celles des fonctions les plus importantes de l'économie animale, et qui sont le *sanguin*, le *musculaire* ou *athlétique*, le *gastrique* ou *bilieux*, le *lymphatique*, le *nerveux* et l'*anémique*.

Le *tempérament sanguin* est celui dans lequel le cœur, les poumons et les vaisseaux qui font circuler le sang, jouissent d'une activité prédominante, et où ce fluide est abondant et riche en fibrine et en matière colorante.

Ce tempérament se manifeste par une physionomie animée, un teint vermeil, un pouls vif, plein, fréquent, une peau souple et facilement

perméable, des chairs d'une consistance moyenne, des cheveux blonds, roux ou châtains, un embonpoint médiocre, une poitrine bien développée, une taille avantageuse, et une grande disposition à la pléthore, aux hémorragies, ainsi qu'aux maladies inflammatoires. Le cerveau jouit d'une grande activité, les impressions sont vives mais peu durables, la conception est prompte, la mémoire heureuse, l'imagination brillante.

Au *tempérament sanguin* s'allie facilement cette disposition du système sensitif qui porte à la gaîté, à la légèreté, à l'inconstance, mais qui peut s'associer aussi aux autres tempéramens. C'est à cette disposition qu'on doit attribuer les succès des *sanguins* dans les arts agréables, leur penchant à la volupté, leur goût décidé pour les plaisirs de la table et les jouissances du luxe.

Bon, franc, courageux et vif, l'homme qui jouit du *tempérament sanguin* aime ses semblables et s'en fait aimer. Il fait le charme de la société, où il brille souvent par les agrémens de son esprit et l'heureuse facilité de sa mémoire; mais il s'élève rarement aux conceptions du génie, et les études abstraites lui sont, en général, interdites.

Lorsqu'à la prédominance du système sanguin se joint un développement proportionné du

système musculaire, soit par l'effet de l'organisation primitive, soit par l'habitude des exercices du corps et du régime, il en résulte le plus haut degré d'énergie vitale auquel l'homme puisse atteindre. Ce tempérament est caractérisé par une conformation athlétique et tous les signes de la vigueur et de la force. La tête est petite en comparaison du reste du corps, le cou renforcé, les épaules larges, la poitrine ample, le tronc carré; les muscles sont très saillans et leurs intervalles fortement prononcés. Au milieu de ces masses charnues, les articulations paraissent fort petites, et les tendons se dessinent parfaitement à travers la peau qui les recouvre et sous laquelle rampent des veines très développées.

La sculpture antique nous a laissé, dans l'Hercule-Farnèse, le modèle des attributs physiques de cette constitution, et ce que la crédule Grèce racontait des exploits de ce demi-dieu est conforme à ce que l'observation des médecins a constaté du caractère moral de ce tempérament, qui se recommande moins par les qualités supérieures de l'esprit que par le courage et la persévérance. Il est difficile, en effet, de citer dans l'histoire plusieurs hommes qui aient réuni aux forces physiques que le *tempérament musculaire* suppose, une grande somme de facultés intellectuelles. Platon, cependant, en a fourni

un exemple dans l'antiquité; Buffon et Mirabeau en ont offert deux autres dans les temps modernes.

Le *tempérament sanguin* combiné avec un développement modéré du système lymphatique, est celui qui accompagne ordinairement la jeunesse des hommes, et dont les traits physiques brillent de tout leur éclat dans l'Apollon du Belvédère, l'Antinoüs et le Bacchus antiques.

Sa physionomie morale est parfaitement dessinée dans les Vies de Marc-Antoine et d'Alcibiade, parmi les anciens; et, chez les modernes, l'élégant et judicieux auteur des Nouveaux Elémens de Physiologie, M. le professeur Richerand, en trouve le type le plus parfait dans le maréchal duc de Richelieu, « cet homme aimable par excellence, heureux et brave à la « guerre, inconstant et léger jusqu'à la fin de « sa longue et brillante carrière, et que Vol« taire caractérisait si bien dans les deux pre« miers vers de l'une de ses épîtres :

« Rival du conquérant de l'Inde,
« Tu bois, tu plais, et tu combats, etc. »

L'homme *sanguin* remplit bien toutes ses fonctions, transpire beaucoup, et jouit en général d'une bonne santé qu'interrompent seulement des maladies inflammatoires ou des hémorragies qui en sont ordinairement le préservatif, mais qui dégénèrent fréquemment en

habitude, ce qui mérite de sa part une grande attention.

Les passions exaltées et les exercices du corps trop prolongés sont nuisibles aux personnes de ce tempérament; l'habitude de la bonne chère les dispose à prendre trop d'embonpoint, et quand ce tempérament est porté à l'excès, ce n'est qu'avec une grande circonspection qu'elles parviennent à conserver leur santé et à pousser loin leur carrière.

Le tempérament désigné par les anciens sous le nom de *bilieux* correspond, par quelques uns de ses attributs, à la prédominance du sang; mais il est surtout caractérisé par l'activité des forces digestives, par celle du foie dont la sécrétion surabonde souvent, et par une grande susceptibilité nerveuse.

Les personnes qui réunissent ces dispositions organiques n'ont pas ordinairement une taille avantageuse; mais la charpente de leur corps est forte sans embonpoint. Leurs membres ne sont pas agréablement arrondis, et présentent même une certaine rudesse dans les formes; les os sont gros, les chairs fermes et compactes. Les muscles superficiels se dessinent sous les tégumens; ils sont détachés les uns des autres et leurs insertions bien prononcées. La physionomie exprime la hardiesse, les yeux sont noirs, vifs, étincelans; le visage est sec et brun; les cheveux

sont ordinairement noirs et quelquefois crépus. Le corps est agile et dispos, la peau sèche et brune, difficilement perspirable, et ordinairement couverte de poils. Les vaisseaux sanguins sont très saillans; le pouls est fort, dur et fréquent. Toutes les fonctions, et surtout celle de la digestion, se font avec rapidité; l'appétit est souvent vorace.

Quant au caractère moral de ce tempérament, il consiste dans une grande facilité de conception, une promptitude remarquable dans la combinaison des impressions diverses, et en général dans le développement précoce des facultés intellectuelles. Les passions y acquièrent leur plus haut degré de véhémence; l'amour y est porté jusqu'au délire; la jalousie y devient quelquefois une fureur sanguinaire; la haine y traîne souvent après elle le cortége affreux des vengeances. Quelquefois aussi ces passions sont dominées et en quelque sorte subjuguées par une passion plus forte, l'ambition, qui s'immole tous les autres penchans ou les fait servir à ses desseins.

C'est parmi les hommes de ce tempérament qu'on trouve les fameux conquérans, ceux qui ont commandé l'admiration des peuples par des entreprises grandes et hardies, ou qui les ont étonnés par les profondes combinaisons d'un génie funeste au monde. L'éminence des ta-

lens, l'impétuosité des passions, la fermeté inébranlable (*), la persévérance opiniâtre dans les résolutions formées (**), sont les principaux traits du caractère moral qui appartient à ce tempérament. Alexandre-le-Grand, César, Attila, Mahomet, Sixte V, Charles XII, le czar Pierre Ier, Napoléon, nous les offrent au plus haut degré.

Quant aux attributs extérieurs ou aux formes affectées à ce genre de constitution, nous les trouvons heureusement exprimés dans un chef-d'œuvre de la sculpture antique, le Gladiateur-Borghèse.

Les maladies auxquelles sont sujettes les personnes douées du *tempérament gastrique* ou *bilieux*, sont les diverses lésions de l'estomac, des intestins, du foie, de la rate, les hémorroïdes, etc., dues fréquemment à l'abus des stimulans, à l'excès ou aux vices de l'alimentation, à l'influence des passions, à celle du climat ou de la température, etc.

(*) *Si fractus illabatur orbis,*
Impavidum ferient ruinæ.

HORAT., lib. III, od. 3.

Que le monde brisé s'écroule : les ruines du monde le frapperont sans l'effrayer.

(**) *Nil actum reputans, si quid superesset agendum,*

a dit Lucain de César :

Pensant n'avoir rien fait, tant qu'il restait à faire.

Lorsque ces lésions sont anciennes, ont une marche lente, quelquefois inaperçue, et que la susceptibilité nerveuse s'est exaltée sous leur influence ou par quelque autre cause, les fonctions digestives s'exécutent d'une manière pénible, irrégulière, avec des éructations et des rapports acides ou bilieux; la peau se teint d'une couleur brune ou olivâtre; elle est sèche et sillonnée de grosses veines; le corps est maigre, la figure pâle et alongée, le regard inquiet et sombre; les yeux sont communément noirs et brillans, les cheveux noirs et plats, toutes les excrétions difficiles; le ventre est paresseux; le pouls vite, petit, serré.

Telle est la modification de l'organisme que les anciens ont décrite sous le nom de *tempérament atrabilaire* ou *mélancolique*, et que les médecins considèrent, aujourd'hui, moins comme une constitution naturelle que comme un état de maladie héréditaire ou acquis.

Quoi qu'il en soit, le caractère du *mélancolique* est sombre, rêveur, difficile, inquiet, soupçonneux et chagrin. Quelques uns ont une crainte exagérée de la mort; d'autres la recherchent ou se la donnent. Tous sont doués d'une imagination vive et déréglée, ainsi que d'une extrême susceptibilité. Ils ont beaucoup d'exigence, de timidité et de méfiance, et leurs traits de singularité touchent quelquefois à la folie.

L'histoire nous offre deux exemples remarquables du caractère propre au *tempérament mélancolique* dans Tibère et dans Louis XI, ces tyrans cruels et pusillanimes dont Tacite et Philippe de Commines nous ont si fidèlement retracé les astucieuses scélératesses, la profonde hypocrisie et les inquiétudes continuelles. D'un autre côté, les annales des sciences, des lettres et des arts, ainsi que le fait observer l'illustre Pinel, dans son Traité de la Manie, ont fait connaître des mélancoliques d'un caractère différent : doués d'un sens exquis, d'un tact délicat, dévorés d'un ardent enthousiasme pour le beau, capables de le réaliser dans de riches conceptions, vivant avec les hommes dans une réserve voisine de la défiance, analysant avec soin toutes leurs actions, saisissant dans le sentiment jusqu'à ses nuances les plus délicates, mais prompts aux interprétations défavorables, et voyant tous les objets à travers le prisme lugubre de la mélancolie. Tels ont été, parmi beaucoup de poètes, de philosophes et de savans moins célèbres, le Tasse, Pascal, Jean-Jacques Rousseau, Gilbert, Zimmermann, Alfieri.

Les maladies des hommes qui vivent par la pensée, comme étaient ceux que je viens de citer, et dont toute l'énergie vitale est concentrée en quelque sorte dans la tête, sont les inflammations aiguës ou lentes du cerveau, le ramollisse-

ment de cet organe, l'apoplexie, la paralysie, la monomanie, les névroses de la tête comme la migraine, les spasmes, les tremblemens, les névralgies de la poitrine et du bas-ventre, les palpitations du cœur, le dérangement des fonctions digestives, les affections du foie, l'hypocondrie, les hémorroïdes, le calcul des reins et de la vessie, et une foule d'affections nerveuses dont la multiplicité et les formes prodigieusement variées font de la vie entière un tissu de douleurs et d'ennuis.

Le *tempérament pituiteux* des anciens, que les modernes connaissent sous le nom de *lymphatique*, parce qu'il dépend réellement de l'excès de développement de ce système, se manifeste par la prédominance des liquides séreux sur les solides, et par la langueur de la plupart des fonctions.

Les individus qui présentent ce tempérament ont, pour la plupart, les chairs molles, le tissu cellulaire rempli de graisse ou de gélatine, la peau blanche, le visage pâle et quelquefois bouffi, les yeux bleus ou gris, peu expressifs, le regard languissant, les cheveux et les poils blonds ou châtains. Ils ont le pouls lent, faible et mou, la respiration lente, l'appétit peu prononcé, et ils sont capables de supporter longtemps la faim.

Les *lymphatiques* ont, pour la plupart, un

penchant insurmontable à la paresse; ils répugnent aux travaux de l'esprit comme aux exercices du corps, ne sont pas très enclins aux plaisirs de l'amour, et ont peu d'aptitude aux affaires, par défaut d'imagination, de mémoire et d'attention.

Ils ont, du reste, le jugement droit et sûr, le caractère affable et doux. Esclaves de l'habitude, ils trouvent le bonheur dans l'apathie et ne connaissent point les passions violentes. Aussi leurs noms sont-ils rarement inscrits dans les fastes de l'histoire. Ceux qui aiment à y chercher des exemples mémorables du caractère moral propre à tel ou tel tempérament, s'arrêtent volontiers, pour le *lymphatique*, à Pomponius Atticus, cet ami de Cicéron qui, pendant les troubles de Rome et au milieu des fureurs de la guerre civile, sut, par la modération de son caractère et ses relations amicales avec les chefs des deux partis, échapper à tous les dangers.

Dans les siècles postérieurs et des circonstances analogues, le philosophe Montaigne nous offre un exemple à peu près semblable du caractère propre au *tempérament lymphatique* qui, du reste, était combiné chez lui avec une certaine susceptibilité nerveuse.

Ce tempérament dispose aux engorgemens glanduleux dont le froid est fréquemment la cause occasionelle, surtout dans l'enfance. Les

dartres lui sont familières ainsi que les suppurations et les dépurations humorales de la peau dont l'organisme contracte facilement l'habitude et le besoin, à raison de la faiblesse générale de réaction qui caractérise cette constitution chez laquelle toutes les inflammations sont peu vives, mais tendent malheureusement à se compliquer de productions *tuberculeuses*.

La prédominance du système lymphatique se combine souvent avec celle du sang, et cette constitution, qui est celle de la plupart des enfans et des femmes, se manifeste par le développement du tissu cellulaire et un embonpoint plus ou moins prononcé. Le teint est fleuri, les membres sont potelés; la peau peut offrir toutes les nuances du blanc au rouge foncé, et les cheveux toutes les dégradations de couleur, depuis le noir jusqu'au blond cendré.

Le moral de ce tempérament, qu'on peut appeler *lymphatico-sanguin*, est subordonné au développement du cerveau et à la susceptibilité nerveuse.

Les maladies qui lui sont propres sont les inflammations glanduleuses et les affections de la peau, qui offrent souvent beaucoup d'opiniâtreté. Les femmes de cette constitution sont celles qui sont le plus exposées au cancer des mamelles et de l'utérus, et qui doivent prendre le plus de précautions à l'âge de retour.

Lorsque la susceptibilité nerveuse est excessive, elle constitue le *tempérament nerveux* qui est quelquefois *inné* ou primitif, et qui coexiste presque toujours alors avec la maigreur, la pâleur et la faiblesse. Le plus souvent il est *acquis*, et se développe, dans le cours de la vie, même chez les sujets sanguins, gras et lymphatiques, sous l'influence d'une excitation prolongée du cerveau, de l'inaction du corps et de l'abus des plaisirs ou de la mollesse.

La prédominance nerveuse n'imprime pas un caractère particulier à l'organisme, quand elle est *acquise* et non primitive, puisqu'elle peut s'associer à presque tous les tempéramens; mais on la reconnaît toujours à la vivacité des sensations, qui sont généralement hors de proportion avec les causes qui les produisent. On la reconnaît de plus à la mobilité du jugement, à l'inconstance de la volonté, à l'exaltation de l'imagination, aux écarts de la sensibilité et à une disposition singulière aux spasmes et aux convulsions.

Lorsque le *tempérament nerveux* coïncide avec une grande activité des organes de la digestion chez des personnes fort maigres, ce qui arrive assez souvent, il expose à une foule de maladies. L'estomac est fréquemment le siége de douleurs, de spasmes, de crampes ou de vomissemens, qui deviennent quelquefois ha-

bituels; les intestins souffrent d'une manière analogue; tous ces viscères réagissent sur le cerveau, et si, dans ces circonstances, quelque cause nouvelle exaspère l'irritabilité générale, il en résulte l'hypocondrie, maladie qui n'est point particulière aux hommes et qui peut affecter aussi l'autre sexe. Les femmes de cette constitution sont sujettes, en outre, à l'hystérie, par suite de l'irritation de l'utérus, ainsi qu'à un grand nombre de symptômes nerveux très variés qui s'y rattachent, et même à des aberrations singulières du sentiment et du mouvement.

Les maladies des personnes à *tempérament nerveux* ont souvent un caractère de désordre ou d'irrégularité qui leur donne un aspect trompeur et l'apparence d'un danger qui n'est pas toujours réel. Ces maladies n'admettent pas, en général, l'usage des excitans, les saignées abondantes, ni une diète trop sévere; et leur traitement, pour être bien dirigé, exige une étude profonde de tout notre système physique et moral.

Le *tempérament nerveux* est celui qui est le plus favorable au développement des facultés intellectuelles et affectives; mais malheureusement ceux qui en sont doués demeurent rarement dans les limites que prescrit la raison. Cédant à l'attrait qu'ont pour eux les travaux et

les jouissances de l'esprit, ils négligent de plus en plus l'exercice du corps; toute l'activité vitale se concentre dans l'organe de la pensée; et dès lors se trouve rompu l'équilibre que la nature avait établi entre le système sensitif et le système moteur. Ce dernier devient languissant et s'appauvrit, pour ainsi dire, de tout ce que le premier usurpe de force, et de là naissent une foule de désordres qui se manifestent d'abord dans les fonctions de l'estomac, et ensuite dans toutes les autres.

On sait combien Voltaire et le grand Frédéric, ces hommes éminemment nerveux qui ont tant occupé leur siècle, soupiraient après une bonne digestion.

Il est enfin un autre tempérament admis par M. le professeur Broussais sous le nom de *tempérament anémique*, ou *privé de sang*, et qui ne correspond précisément à aucun de ceux décrits par les auteurs, quoiqu'il soit très commun dans les grandes cités où l'espèce dégénère. Il est caractérisé par une très petite proportion de sang et une nutrition languissante.

C'est la constitution la plus faible de toutes : elle se présente avec un corps décharné, des muscles grêles et sans vigueur, la peau molle, pâle et cendrée. Les individus de ce tempérament ne jouissent de quelque énergie que dans leur jeunesse, sont impropres aux travaux prolongés

soit du corps soit de l'esprit, se flétrissent prématurément, et ne procréent que des enfans débiles qu'il leur est difficile de conserver.

Cette espèce de tempérament est compatible avec toute espèce de couleur, et l'on en trouve les attributs chez les oisifs et les habitans des grandes villes, dans les pays chauds, quoiqu'ils aient les cheveux noirs et la peau brune.

Le système lymphatique est très irritable chez les *anémiques*, ce qui dispose les tissus blancs à s'altérer et à se désorganiser promptement. Les dartres, le rhumatisme, la goutte, leur deviennent funestes quand ils se sont invétérés, et les congestions irritatives sont d'autant plus dangereuses chez eux, qu'ils ne supportent point les évacuations sanguines.

Le *tempérament anémique* est donc le plus défavorable de tous, et si la susceptibilité nerveuse vient s'y joindre, tout espoir d'une santé parfaite est perdu sans retour.

Tels sont les tempéramens principaux que l'observation la plus attentive a fait reconnaître; mais il est rare de trouver réunis, dans un seul individu, tous les attributs qui appartiennent à chacun d'eux : on ne rencontre ordinairement que des nuances ou des combinaisons de ces diverses constitutions dont le caractère bien prononcé n'a pu être fourni que par la comparaison d'un grand nombre de personnes.

D'ailleurs, ces différences spécifiques d'organisation ne sont pas toujours primitives, mais se développent à certaines époques de la vie sous l'influence de différentes causes; et quant à la constitution que nous apportons en naissant, elle s'altère aussi, se modifie de diverses manières, ou même change tout-à-fait par l'effet du régime, du climat, des habitudes, des maladies et de la succession des âges. Tel individu qui a été *lymphatique* dans son enfance et *sanguin* dans sa jeunesse, peut devenir *bilieux* dans l'âge adulte, et *mélancolique* ou *nerveux* à l'âge de retour. Les Européens, et surtout les Français transplantés sous la zone torride, nous offrent des exemples fréquens de ces transmutations.

Il est donc des causes qui vont jusqu'à dénaturer nos dispositions natives, et le père de la médecine en avait déjà apprécié l'influence, il y a plus de deux mille ans, dans son immortel Traité de l'air, des eaux et des lieux. Le climat, en effet, modifie l'organisme d'une manière très remarquable, car le *tempérament bilieux* est aussi commun dans les régions chaudes, que le *sanguin* l'est dans les contrées du nord, et le *lymphatique* dans les pays froids et humides des deux continens.

CHAPITRE IV.

DE L'AGE DE RETOUR CHEZ L'HOMME, ET DES PRÉCAUTIONS QU'IL DEMANDE.

Le corps de l'homme n'est pas plus tôt parvenu à son plus haut point de perfection qu'il commence à déchoir; mais son dépérissement est d'abord insensible, et ne se manifeste, pendant quelque temps, que par moins d'aptitude au mouvement, plus de propension au repos, et par le changement de couleur des cheveux et de la barbe, qui passent par les diverses nuances du gris pour arriver plus tard au blanc pur.

L'époque de ce changement de couleur présente, au reste, de grandes variations, car il est des individus dont les cheveux blanchissent de très bonne heure, lors même qu'ils n'ont point été livrés à des contentions pénibles de l'esprit ni à des affections tristes de l'ame.

C'est entre quarante-cinq et cinquante ans que l'on observe, chez la plupart des hommes, ces premiers signes de dégradation physique qui se prononcent de plus en plus à mesure qu'on avance, et caractérisent cette époque de la vie qui n'est pas encore la vieillesse, mais qui la précède immédiatement, et que Daubenton et Hallé ont nommée l'*âge de retour*.

Alors la circulation, sensiblement ralentie, devient plus égale et plus régulière; il se dégage un peu moins de chaleur animale, mais l'embonpoint qu'acquièrent à cette époque la plupart des hommes en favorise la conservation.

Les muscles perdent graduellement de leur contractilité, et deviennent moins propres aux mouvemens rapides, quoique jouissant encore de beaucoup de force. L'absorption diminue sensiblement ainsi que la plupart des sécrétions, mais l'exhalation de la graisse augmente. Le corps n'éprouve plus autant le besoin de se réparer et l'activité de la nutrition diminue, mais l'estomac peut recevoir des excitans une énergie qui dissimule cette diminution; et comme l'accroissement de nos organes est terminé, que l'exercice musculaire est déjà ralenti, et que la dépense est moindre dans notre économie, il en résulte que l'assimilation s'applique alors à l'augmentation de la pléthore sanguine et au développement du tissu graisseux.

Le besoin de la reproduction cesse d'être impérieux chez la plupart des hommes; quoique énergique encore, il ne se fait plus sentir que par intervalles, et la raison, par un pressentiment secret, en réprime de plus en plus l'aiguillon. A mesure que les forces diminuent, le besoin de la conservation augmente, et un sentiment nouveau, la prévoyance, domine alors

les passions de l'homme, et particulièrement celles qui dérivent des besoins physiques, tandis que celles d'origine morale exercent encore une influence marquée chez ceux qui ont cultivé leur esprit.

L'imagination est moins active à l'âge de retour que dans les âges précédens, mais le jugement, qui se perfectionne sans cesse, vient dédommager l'homme de la perte de quelques illusions. Celle de la gloire ne l'aveugle plus autant; s'il la recherche encore, il la veut, du moins, solide et durable. Le pressentiment de l'avenir lui fait attacher plus de prix à la fortune, aux honneurs et à la considération, et pour les obtenir il fait de nouveaux efforts, soumet tout au calcul, au raisonnement, et parvient à dompter ou à dissimuler ses passions, quand elles peuvent nuire à ses projets.

Celle de l'amour, devenue moins tyrannique, va s'éteindre dans les sollicitudes de l'ambition, les soucis domestiques ou la préoccupation des affaires. Heureux s'il ne se laisse pas trop dominer par les nouveaux désirs que lui inspire l'esprit de prévoyance, s'il ne tombe point dans l'égoïsme, et s'il résiste à l'attrait du pouvoir et des richesses!

Pour celui qui a appris de bonne heure à maîtriser ses penchans, et qui sait toujours se renfermer dans les bornes de la modération, l'âge

de retour est véritablement l'époque du perfectionnement de l'homme moral. Moins influencé par les sens qui ne le servent plus aussi bien, il accorde moins de confiance à leur témoignage, réfléchit plus mûrement avant que de se décider, et combine avec sagacité tous les moyens qui peuvent assurer le succès de ses desseins.

Aux orages du cœur, dont l'homme fut si souvent le jouet dans sa jeunesse, succèdent les jouissances paisibles de l'amitié, et ces douces affections qu'inspirent, au sein de la famille, une épouse, des enfans et quelquefois un vieux père.

Dans le calme des passions, l'homme juge le passé dont l'expérience l'éclaire sur l'avenir, et, plus occupé que jamais du grand problème de la destinée humaine, il s'élève aux plus sublimes pensées, descend au fond de sa conscience, interroge les siècles, puise à toutes les sources connues de la sagesse, et tourne vers l'étude de lui-même toutes les forces de son intelligence.

C'est à cet âge aussi qu'il devient plus attentif à sa santé et en apprécie mieux le bienfait. Dans la jeunesse, on jouit sans réflexion de toutes les prérogatives de l'existence, et la santé paraît être une chose si naturelle alors, que l'on s'arrête bien rarement à l'idée de pouvoir en être privé ; mais peu d'hommes arrivent à cinquante ans sans avoir éprouvé quelque maladie : le sou-

venir qu'ils en conservent, joint au sentiment du déclin des forces et à la prévoyance de l'avenir qui domine alors la pensée, commence à exciter quelque sollicitude en eux et à leur suggérer des précautions auxquelles ils n'avaient pas encore songé.

Quoique l'âge de retour ne soit pas marqué chez l'homme par une révolution aussi sensible que celle qui a lieu dans l'autre sexe, il n'en est pas moins vrai que l'espèce d'équilibre qui constitue la santé commence, à cette époque, à éprouver ou du moins à faire pressentir quelque rupture, et qu'il est très important de remédier aux premiers désordres qui tendent à s'établir dans l'organisme, si l'on veut prolonger le règne de la santé jusque dans l'âge le plus avancé, et procurer à l'homme toute la durée d'existence que comporte son organisation.

S'il lui est utile d'étudier son tempérament et de connaître les dispositions et les besoins qui en dérivent, c'est principalement à l'âge de retour, qui n'est pas une époque moins critique pour l'homme que pour la femme, surtout quand il a vécu dans la mollesse, livré aux plaisirs de l'amour et de la table, et qu'il a négligé le travail et les exercices du corps.

Le déclin des forces, quelque peu marqué qu'il soit d'abord, rend déjà moins puissante cette faculté de réaction dont la nature a doué nos orga-

nes, qui a son plus haut degré d'énergie dans la jeunesse, et en vertu de laquelle les principaux viscères déversent, en quelque sorte, sur la surface extérieure du corps, sur les membranes muqueuses ou sur les divers organes sécrétoires, l'excès d'irritation qui les importune. C'est ce transport d'action d'une partie sur une autre qui constitue ce qu'on nomme en médecine les mouvemens critiques ou les crises qui se manifestent si fréquemment, dans les maladies des jeunes sujets et dans celles des individus vigoureux, par des hémorragies, des évacuations du ventre, des urines abondantes et chargées de sédiment, des éruptions de la peau, des inflammations extérieures, des sueurs, etc.

C'est un désavantage réel pour l'organisme que d'être privé, en partie, de cette ressource précieuse qui, dans les maladies de l'enfance et de la jeunesse, multiplie les chances de guérison, et procure tant de succès au médecin, lors même qu'il se borne à favoriser la marche de la nature en éloignant les choses nuisibles.

A l'âge de retour, on ne peut plus avoir autant de confiance dans la médecine expectante pour la guérison des maladies, car les congestions formées, à cette époque, dans les viscères, ne se résolvent plus d'une manière complète par les seules forces de la nature. Les désordres de fonctions dont on se plaint à cet âge datent sou-

vent de loin, et ont déjà jeté de profondes racines avant que de se manifester par un dérangement bien prononcé; enfin l'inflammation, qui est, incomparablement, l'état morbide le plus fréquent dans l'espèce humaine, affecte alors, à raison de la faiblesse de la réaction vitale, une marche plutôt lente que rapide, ou plus *chronique* qu'*aiguë*, soit lorsqu'elle a son siége dans les organes internes, soit lorsqu'elle affecte l'extérieur du corps et les membres sous forme de dartres, de rhumatisme ou de goutte.

La première attention d'un homme raisonnable qui est parvenu à l'âge de retour, et qui veut obtenir de la vie tous les avantages que la nature y a attachés, doit donc être d'observer l'état général de sa santé, s'il ne l'a fait plus tôt, et d'étudier son tempérament et sa manière d'être individuelle.

Il reconnaîtra qu'il jouit d'une santé parfaite, si toutes ses fonctions s'exécutent avec facilité et lui procurent habituellement le sentiment agréable de son existence. La nature, en effet, a attaché à presque tous les actes de l'organisme qui ont un but utile, une sensation de plaisir que l'habitude émousse jusqu'à un certain point, et tend à ramener à l'indifférence, mais qu'on perçoit avec délices quand on a été privé quelque temps de la santé, ou lorsque dans un doux recueillement, et à la faveur du calme absolu des

passions, on oublie toutes les choses du dehors pour s'écouter soi-même et pour se sentir vivre.

Comme à l'âge de retour l'homme jouit encore de la constitution qui lui est propre, et qu'il a perfectionné, dans l'exercice de la vie, l'art de l'observation qui est une de ses plus précieuses facultés, il ne lui sera pas difficile de rapprocher tout ce qui, dans le passé comme dans le présent, peut l'éclairer sur son organisation physique et morale, et de comparer le résultat de cet examen scrupuleux avec les caractères des divers tempéramens.

Il se rappellera que les principaux sont fréquemment combinés les uns avec les autres, et qu'il suffit de réunir en soi plusieurs des attributs qui sont propres à l'un d'eux, pour participer plus ou moins aux avantages comme aux inconvéniens qui y sont attachés.

Il se rappellera aussi que chaque constitution a une tendance spéciale à certains genres de maladies. Si donc il se rapproche du tempérament sanguin, il se tiendra en garde contre la pléthore, à laquelle dispose incessamment ce genre de constitution, surtout s'il est privé du secours des hémorragies spontanées, comme le saignement de nez qui rend tant de services aux individus sanguins, dans l'adolescence, et le flux hémorroïdal qui les préserve si souvent de maladies, dans l'âge viril.

Cette pléthore qui consiste dans l'excès de plénitude des vaisseaux sanguins et particulièrement des veines, dans l'âge qui nous occupe, a pour causes générales, outre une certaine disposition organique, une nourriture surabondante et l'inaction.

On reconnaît l'état pléthorique à la distension des vaisseaux sanguins, à la coloration rouge de la peau et des membranes muqueuses, à la plénitude du pouls et à des sensations de fourmillement et d'engourdissement dans diverses parties du corps.

La pléthore sanguine dispose éminemment aux hémorragies, aux congestions et aux inflammations, et les individus sanguins sont particulièrement exposés, dans l'âge de retour, à l'apoplexie, à la paralysie, aux affections du cœur, à l'asthme, aux congestions sanguines des poumons, des organes digestifs, du foie, des reins, de la vessie, d'où résultent la difficulté de respirer, le crachement et le vomissement de sang, l'hémorragie intestinale nommée vulgairement flux noir ou maladie noire, les hémorroïdes, le pissement de sang. Ils sont exposés aussi à la gravelle, au calcul des reins et de la vessie, aux éruptions de la peau connues sous le nom de dartres, au rhumatisme chronique et à la goutte.

Les hommes sanguins qui, à l'âge de retour, éprouvent le bénéfice d'hémorragies habituelles

par des voies convenables, comme les narines et l'anus, doivent être fort attentifs à ce que ces évacuations ne viennent à se supprimer, parce qu'alors il serait à craindre qu'elles ne fussent remplacées par des hémorragies internes plus ou moins dangereuses, ou par des inflammations développées dans les viscères les plus importans.

Indépendamment des précautions qu'ils doivent prendre pour écarter tout ce qui peut supprimer ces pertes de sang habituelles, et pour les rétablir très promptement ou les remplacer par la saignée générale ou locale, ils doivent travailler sans cesse à diminuer le besoin de ces hémorragies, en prévenant la pléthore sanguine par l'exercice du corps pris sans excès et sans trop de fatigue, mais d'une manière soutenue et progressive pour les individus qui en ont été privés depuis long-temps.

Pour les hommes qui ne peuvent se livrer à des travaux manuels, la gymnastique, si vantée par les anciens, et que plusieurs médecins de nos jours ont eu le bon esprit de remettre en crédit et de perfectionner, leur offre des ressources précieuses. Ils peuvent en trouver aussi dans l'habitude des frictions pratiquées chaque jour, et pendant un temps convenable, sur toute l'habitude du corps.

Indépendamment de l'exercice, l'homme sanguin opposera à la pléthore et à l'embonpoint qui

l'accompagne ordininairement, à l'âge de retour, un régime alimentaire très sobre, plus végétal qu'animal, composé de mets simples et peu substantiels, de fruits fondans et de boissons fermentées très étendues d'eau.

De pareils moyens employés avec persévérance et secondés par le bon usage de toutes les choses qui sont du domaine de l'hygiène, prépareront à l'homme une vieillesse heureuse et lui conserveront, avec l'agilité du corps, cette liberté d'esprit qui fait le charme de l'âge avancé, que l'antiquité admira dans Pythagore, Hippocrate, Platon, Sophocle, etc.; que les modernes ont admirée dans Fontenelle, Voltaire, Franklin, Kant, etc., et que nous retrouvons de nos jours chez plusieurs de nos illustres vieillards.

Les hommes qui se rapprochent du tempérament athlétique ou musculaire ont les mêmes raisons que les sanguins pour conserver l'habitude de l'exercice, et pour réduire, par degré, leur régime alimentaire dans une juste mesure, aux approches de l'âge de retour.

Sans cette précaution dont Hippocrate avait fait déjà sentir la nécessité (*), ces individus se-

(*) *In gymnasticæ disciplinæ deditis, boni habitus ad summum progressi, periculosi, si in extremo steterint: non enim possunt in eodem statu manere, neque quiescere. Cùm verò non quiescant, neque ultrà possint in melius proficere, reliquum est ut in deterius ruant. Horum igitur causâ, bonum*

raient exposés à prendre un embonpoint énorme, et à tomber dans un état de pléthore qui les exposerait à toutes les maladies dont sont susceptibles les hommes doués du tempérament sanguin porté à l'excès, et ceux dont les organes digestifs possèdent une grande énergie.

Les hommes du tempérament gastrique ou bilieux sont particulièrement sujets, dans l'âge de retour, à l'irritation nerveuse et à l'inflammation, plus souvent lente qu'aiguë, des organes digestifs, à la jaunisse, aux calculs biliaires, au choléra-morbus, à la dysenterie, aux hémorroïdes, à l'hypocondrie.

Les individus qui sont doués du tempérament gastrique ont, en général, un appétit bien prononcé et une digestion rapide, ce qui les dispose à prendre beaucoup plus d'alimens que le corps n'en exige, à l'âge du déclin, surtout lorsqu'il n'est pas exercé par un travail journalier. Les hommes commettent cette erreur avec d'autant plus de facilité, qu'après avoir usé de mets très

habitum solvere confert haud cunctanter, quò rursùs nutritionis principium sumat corpus, etc.

Hipp., aph. III, sect. I.

Une réplétion excessive est préjudiciable à ceux qui exercent des mouvemens pénibles et habituels. Ne pouvant rester dans le même état, ni devenir meilleure, elle doit nécessairement s'altérer. Il faut donc la détruire promptement, afin de renouveler les fonctions nutritives, etc.

substantiels et avoir bu des vins très généreux, sans en éprouver d'inconvéniens immédiats, ils peuvent croire n'avoir pas dépassé les bornes de la modération. Ce n'est qu'après avoir suivi quelque temps un pareil régime, que leur santé commence à s'altérer; et toujours abusés sur la véritable cause de cette altération qui diminue peu à peu les forces musculaires et le sentiment de bien-être qu'exaltait momentanément chez eux la bonne chère, ils croient n'avoir à combattre que la faiblesse et recherchent de plus en plus les alimens substantiels et les vins généreux. C'est de cette manière que se préparent et s'établissent ces gastrites et ces hépatites chroniques si communes, à l'âge de retour, chez les hommes amis de la joie et des festins, et qui sont, comme on dit dans le monde, de bons vivans et d'aimables convives. J'en ai connu beaucoup qui, dès l'âge de vingt-cinq ans, emportés par la fougue des passions, ne s'étaient refusé aucun plaisir, et avaient exalté continuellement en eux le sentiment de l'existence par l'habitude de la bonne chère et de tous les excitans dont les voluptueux ont coutume de l'assaisonner. La force de l'âge les a soutenus pendant quelques années contre ces abus de régime dont ils tiraient vanité, et dont un embonpoint prématuré et la vive coloration de leurs joues semblaient, à leurs yeux, prouver les avantages. Ils regardaient

avec dédain, et souvent même avec pitié, ceux qui, plus prudens qu'eux, ou retenus par la considération d'un tempérament délicat, ne voulaient pas suivre leur exemple. Presque tous ces amis de la table, que je comptais en grand nombre parmi mes contemporains, ont successivement succombé de quarante-cinq à cinquante-cinq ans, soit à des maladies inflammatoires devenues promptement mortelles, soit à des inflammations lentes des organes digestifs, à des abcès au foie, à des congestions cérébrales ou à l'apoplexie. Ceux qui survivent traînent une douloureuse existence dans les tourmens de l'asthme, de la goutte, de l'hydropisie, de la gravelle, du catarrhe de la vessie, ou dans une situation plus triste encore, aux yeux des hommes, l'aliénation mentale.

Il n'y a aucun autre préservatif de tant de maux qu'un régime sobre, plus végétal qu'animal, combiné avec une juste proportion d'exercices du corps et de travaux de l'esprit. Ces derniers, qui ne sont jamais nuisibles à la santé quand on ne s'y livre pas avec excès, ont généralement pour résultat de contrebalancer les penchans aux jouissances purement matérielles et de faire naître insensiblement le goût de plaisirs plus délicats.

Les hommes qui parviennent à l'âge de retour avec les dispositions physiques et morales que

les anciens médecins attribuaient au tempérament mélancolique ou atrabilaire, doivent être considérés comme affectés de diverses lésions viscérales qui s'accompagnent d'une grande susceptibilité nerveuse. Mais il est très important de remédier à cet état maladif avant l'époque de la vieillesse, où l'organisme subit une détérioration plus rapide.

C'est encore dans le régime, dans l'exercice du corps, et dans une direction convenable imprimée aux affections morales, que consiste le traitement que réclament, en général, les mélancoliques, et principalement ceux que l'illustre Pinel a signalés dans son Traité de la Manie.

Il faut, nécessairement, les soustraire au travail énervant de la pensée et à l'impression des sujets tristes dont ils aiment à se repaître. Pour atteindre ce double but, rien n'est plus efficace que de les astreindre à un exercice journalier et à des occupations manuelles. Le travail du corps entretient les forces physiques, en même temps qu'il les répartit plus également entre tous les organes. C'est d'ailleurs le frein le mieux éprouvé contre les passions et les déréglemens de l'imagination. Aussi trouve-t-on peu de mélancoliques dans les classes laborieuses de la société, comme celles des artisans, des cultivateurs, des soldats, à quelques privations qu'ils soient livrés, tandis que l'on en ob-

serve un grand nombre parmi ces mêmes individus lorsqu'ils viennent à passer à une vie molle, oisive, et à un régime abondant dont ils n'avaient pas l'habitude. Combien n'ai-je pas vu d'anciens militaires revenus avec empressement dans leurs foyers pour y jouir d'une honorable aisance acquise par vingt-cinq ans de fatigues et de dangers, être promptement consumés par l'inaction et la bonne chère, et n'échapper aux tourmens de l'hypocondrie qu'en renonçant aux douceurs du repos, en se faisant laboureurs ou artisans, et en revenant à la vie sobre des camps!

L'oisiveté les dévorait plus rapidement encore quand il s'y joignait des passions tristes, des souvenirs amers. Après la campagne de Waterloo, j'ai soigné beaucoup de ces braves qu'avait soutenus, pendant vingt ans de fatigues inouïes, le prestige si puissant de la gloire, mais qui ne pouvaient supporter l'idée de nos derniers revers. Tous ceux d'entre eux qui avaient une disposition mélancolique, et qui n'ont pas cherché à en triompher par le travail et la frugalité, sont tombés dans diverses maladies de langueur, et quelques uns même dans l'aliénation mentale, où ils ont trouvé le terme de leur malheureuse existence.

Que l'homme qui a passé sa vie dans une activité continuelle du corps et de l'esprit redoute

donc, à l'âge de retour, l'attrait séduisant du repos pour lequel il soupira long-temps. Au lieu d'y rencontrer le port si désiré après une longue et périlleuse navigation, il pourrait bien n'y trouver qu'une tranquillité trompeuse et la perte de la santé sans laquelle il n'est point de bonheur.

J'ai vu presque toujours tomber dans l'hypocondrie ou dans des maladies de langueur, celui qui, retiré des affaires, pensait couler enfin des jours fortunés en savourant les douceurs de l'aisance dans un repos absolu du corps et de l'esprit; et lorsque j'ai été consulté dans de semblables circonstances, je ne suis parvenu à rétablir la santé qu'en associant au séjour de la campagne le goût des plaisirs et des travaux qu'elle inspire. Ceux qui, dociles à mes conseils, se sont mis à la tête d'une exploitation rurale en devenant leurs propres fermiers, ou qui, trop faibles pour diriger une entreprise de ce genre, ont joint à la culture de l'esprit et aux distractions fournies par une société choisie, le soin d'un jardin, le goût des plantations et des constructions rurales, ceux-là ont recouvré ou conservé leur santé; et j'en connais plusieurs encore qui, après quatre-vingts hivers, ne confient à personne le soin de tailler les arbres qu'ils ont plantés, ont toujours la serpette ou le *sécateur* à la main, vivent parmi les fleurs, et ne cèdent à qui que ce soit le doux

plaisir de cueillir les premiers fruits de leurs vergers.

Les mélancoliques doivent surveiller avec un soin extrême la transpiration, le flux hémorroïdal et les fonctions du ventre. La constipation opiniâtre rend triste, morose, influe sur les déterminations de l'ame, et ce qui semble n'être qu'une plaisanterie dans un des contes de Voltaire, est une vérité démontrée pour les médecins observateurs.

Le défaut de transpiration, l'incontinence, surtout après le mariage, la suppression brusque des maladies de la peau, d'un ulcère ou d'un cautère, augmentent aussi les angoisses des mélancoliques. Quant au flux hémorroïdal, il est, en général, le thermomètre de leur santé (1). Il faut le respecter tant qu'il est modéré, combattre les causes qui l'entretiennent, et le rétablir s'il vient à se supprimer brusquement.

Les hommes dont le tempérament se rapporte au pituiteux ou lymphatique doivent se prémunir, à l'âge de retour, contre les catarrhes chroniques, qui ne sont autre chose que des inflammations lentes ayant leur siége dans telles ou telles parties des membranes qui tapissent intérieurement les cavités en contact avec l'air que nous respirons, avec les alimens que nous prenons, et de celles qui revêtent l'intérieur des voies urinaires et de l'appareil génital. Ces membra-

nes, qu'on nomme muqueuses à raison du fluide plus ou moins épais qui les lubréfie, en fournissent une quantité beaucoup plus grande dans certaines circonstances; de là ces glaires qui, par leur surabondance, causent tant d'incommodité aux personnes d'un certain âge, et sont le phénomène le plus apparent de l'irritation catarrhale.

Les sujets lymphatiques sont d'autant plus intéressés à prévenir ou à combattre, dans l'âge de retour, ces diverses affections, qu'une fois arrivés à la vieillesse, ils ne peuvent plus s'en débarrasser, et qu'ils en sont de plus en plus tourmentés. Le catarrhe des poumons est d'autant plus dangereux, quand on l'a négligé pendant long-temps, qu'indépendamment de la gêne croissante qu'il produit dans la respiration, il dégénère fréquemment en phthisie pulmonaire, maladie qui moissonne beaucoup d'hommes à l'âge de retour et dans la vieillesse.

Le catarrhe de la vessie est une des maladies que l'on doit le plus redouter au déclin de l'âge, parce qu'une fois établi, il devient bien difficile d'en obtenir la guérison. Comme il doit fréquemment son origine au rétrécissement de l'urètre, par suite de gonorrhées, on ne saurait trop se hâter de remédier à cette affection organique, avant que d'arriver à la vieillesse, et de s'éloigner du régime excitant ainsi que de tout ce qui

peut concentrer l'irritation dans les voies urinaires.

Rien n'est plus propre à prévenir les affections catarrhales que d'entretenir la régularité de la transpiration insensible par des bains de propreté pris de temps en temps, des frictions journalières, l'usage de la flanelle portée immédiatement sur la peau, et de se garantir soigneusement du froid et des variations subites de la température.

On est quelquefois obligé d'associer à ces précautions l'établissement de quelque exutoire habituel, comme séton, cautère, vésicatoire, ou quelque application rubéfiante long-temps continuée.

A l'âge de retour, les sujets lymphatiques doivent surveiller avec le plus grand soin les maladies de la peau, et particulièrement les dartres, dont la guérison est si difficile à obtenir à un certain âge, et quelquefois si dangereuse, quand on les a portées long-temps.

Les congestions et les inflammations internes qui succèdent à la disparition des dartres, à la guérison des ulcères et à la suppression des exutoires, sont d'autant plus dangereuses, à l'âge de retour, chez les individus lymphatiques, qu'elles passent promptement à la désorganisation et à la dégénération tuberculeuse, sans avoir donné lieu à une réaction bien sensible.

Les préservatifs les plus efficaces contre tous ces maux sont dans un exercice modéré, mais soutenu, un régime sobre dans lequel dominent les substances animales bien choisies et les boissons fermentées prises avec discrétion, une habitation sèche et chaude, des vêtemens de laine et une température un peu élevée et exempte d'humidité.

Pour améliorer ou du moins conserver leur santé, les hommes d'une constitution lymphatique doivent combattre sans cesse l'apathie qui leur est naturelle et qui les éloigne des exercices du corps. Ils doivent craindre aussi l'usage prolongé des stimulans, pour lesquels ils ont du penchant et qui leur procurent instantanément une vigueur nouvelle, mais dont l'effet consécutif est de leur faire contracter, sourdement, des lésions organiques d'une marche fort lente, et qui ont fait déjà d'immenses progrès lorsqu'ils y donnent quelque attention (2).

A l'âge de retour, les hommes chez lesquels domine le tempérament nerveux doivent redoubler de soins pour retarder les progrès d'une détérioration contre laquelle la nature affaiblie n'offre plus, désormais, que peu de ressources.

Ceux qui ont consumé trop rapidement leur vie ou dans les jouissances prématurées des sens, ou dans de longues contentions d'esprit, ou dans ces deux excès réunis, peuvent quelquefois en-

core s'arrêter à temps utile au bord du précipice creusé sous leurs pas. S'ils sont assez sages pour renoncer à toute ambition, pour se contenter des plaisirs simples et purs qu'on goûte au sein de la médiocrité, dans un petit cercle d'amis; s'ils ont le courage de s'appliquer le *Solve senescentem* du poète latin, de s'interdire tout travail de longue haleine, et de ne plus entretenir avec les Muses qu'un commerce sans prétention et fréquemment interrompu par des promenades champêtres, des parties de campagne ou des occupations agricoles; alors ils ont encore des chances de bonheur et de santé, et peuvent retremper les ressorts de leur frêle machine.

Mais le plus difficile est de rompre d'anciennes habitudes, et les personnes nerveuses, surtout quand elles s'occupent de travail intellectuel, ne sont pas faciles à convaincre. Elles aiment, en général, à raisonner avec leur médecin et à réfuter ses argumens, quand elles ne sont pas tombées dans cet excès de crainte, de faiblesse d'esprit et de pusillanimité qui est l'état le plus triste et le plus affligeant auquel l'homme puisse descendre.

Les individus nerveux sont en effet exposés plus que les autres aux écarts de l'imagination qui altèrent et faussent le jugement. Leur excessive sensibilité se prête à une foule d'impressions dont ils ne conservent d'ordinaire que les

plus facheuses pour s'en repaître jusqu'à satiété. Dans la marche inégale que la prédominance nerveuse imprime à la machine, il est rare qu'ils maintiennent dans des limites compatibles avec l'état de santé les deux principaux ressorts de la vie, la faculté de sentir et celle d'agir. La première, qui s'exalte sans cesse par l'abus qu'ils en font, s'épuise prématurément, ou finit par absorber l'autre. Dans les deux cas, une alternative continuelle d'activité désordonnée et d'abattement profond use la trame de l'existence, l'ennui consume la vie, tout fatigue et déplaît, et l'imagination ne représente plus les choses que sous l'aspect le plus triste. L'amour-propre qui suit tous les progrès de la susceptibilité nerveuse est blessé par toutes les apparences qui prêtent à une fâcheuse interprétation; il devient indifférent pour les succès, tandis qu'il est excessivement sensible aux moindres revers, et se révolte à l'occasion des plus légères critiques. De là cette irritation contre la société, ce dégoût du monde et ce désir de la solitude, qui n'est elle-même un remède que pour les ames qui conservent encore de l'énergie, et qui sont détrompées de toutes les illusions.

Tel est l'état déplorable dans lequel tombent trop souvent les hommes à tempérament nerveux, et surtout ceux qui se distinguent le plus dans la carrière des sciences et des arts, et dont

un poète moderne a dit avec juste raison :

Il est donc vrai que l'homme aux talens condamné,
Sur la terre, en passant, sublime infortuné,
Ne peut impunément achever une vie
Que le ciel surchargea du fléau du génie !
Souvent il meurt brûlé de ces célestes feux ;
Tel, quelquefois, l'oiseau du souverain des dieux,
L'aigle tombe du haut des voûtes éternelles,
Brûlé du foudre ardent qu'il portait sur ses ailes (*).

Toutefois, lorsque les personnes nerveuses sont capables de modération, qu'elles savent apprécier le bienfait de la santé et associer, dans une juste mesure, l'exercice du corps aux travaux de l'esprit, elles peuvent jouir d'une heureuse existence et goûter même, avec sécurité, dans la carrière des lettres, des sciences et des arts, le plaisir enivrant de la célébrité. Ce rêve de gloire qui soutient tant de savans, de littérateurs et d'artistes, n'est pas toujours l'ennemi du bonheur et de la santé. Souvent même le charme secret qu'il répand sur la vie en prolonge la durée. Une volupté pure est attachée non seulement à la découverte de la vérité, mais encore à sa recherche, et cette volupté qui nous fait perdre le goût des jouissances matérielles et voir avec dédain les misères, les erreurs et les injustices des hommes, nourrit l'ame en l'élevant, et fait couler dans les veines un baume vivifiant qui rend de la vigueur à nos organes.

(*) Chênedollé, *Poème du Génie de l'Homme*, chant III.

Outre les exercices du corps et la modération dans les travaux de l'esprit, qui sont les deux garanties principales de la santé chez les hommes à tempérament nerveux, ils doivent s'imposer, à l'âge de retour, une réserve extrême dans l'usage des plaisirs de l'amour qui les épuiseraient promptement, et se garder de confondre avec l'aiguillon du besoin naturel, des désirs qui seraient le produit d'une imagination ardente et déréglée.

L'usage du lait, quand il se digère bien, et les bains tempérés pris avec mesure, conviennent parfaitement aux personnes nerveuses auxquelles on doit recommander, surtout, de se mettre de bonne heure au régime des vieillards, et d'observer les règles de conduite destinées à protéger cet âge contre toutes les infirmités qui le menacent.

Les hommes qui participent du tempérament anémique ne sont pas exposés à de moindres inconvéniens que les lymphatiques; aussi doivent-ils, à l'âge de retour, observer les mêmes précautions que ces derniers, pour se préparer une vieillesse heureuse.

Ils seront donc fort attentifs à ne pas laisser invétérer chez eux les irritations extérieures, comme les maladies de la peau, les rhumatismes, la goutte; irritations qui tendent naturellement à se porter du dehors au dedans, ce qui, chez

les sujets où la réaction vitale, déjà très-faible, est encore déprimée par les progrès de l'âge, menace les principaux viscères d'un envahissement contre lequel il est souvent très difficile de les protéger.

Les congestions et les inflammations lentes, chez les anémiques, sont d'autant plus dangereuses, à l'âge qui nous occupe, qu'ils ne supportent pas bien les évacuations sanguines. D'un autre côté, les révulsifs manquent souvent leur effet, et la dégénération tuberculeuse y est facile et prompte.

Les hommes de cette constitution sont ceux qui doivent être le plus attentifs à veiller sur leur santé et à observer les règles d'une sage hygiène, pour tirer le meilleur parti possible du tempérament le plus défavorable qu'il y ait.

Indépendamment des précautions particulières que doivent prendre les hommes, à l'âge de retour, d'après leurs dispositions originelles et la tendance de leur tempérament, il en est de générales qu'il est de leur intérêt de connaître et de ne point perdre de vue s'ils veulent se préparer une heureuse vieillesse.

La principale est de remédier, sans délai, à toutes les infirmités guérissables dont ils peuvent être atteints, et de rendre leur santé aussi parfaite qu'il est possible avant que de se laisser

entraîner davantage par la marche accélérée du temps.

L'âge de retour, pour celui qui l'observe attentivement, annonce déjà, ou fait du moins pressentir les infirmités que nous réserve un âge plus avancé, et l'on conçoit facilement combien il importe de prévenir ou de combattre, à temps utile, les maladies qui sont de nature à s'agraver par les seuls progrès de la vie, et dans le traitement desquelles l'art de guérir le mieux dirigé, sera de moins en moins secondé par la réaction salutaire d'un organisme qui s'affaiblit déjà, et tend à se détériorer de jour en jour.

L'homme soigneux de sa santé et tant soit peu exercé à s'observer lui-même, se livrera donc, sans plus tarder, à l'examen scrupuleux de toutes ses fonctions, pour découvrir celle dont le dérangement est le plus prochain, et lui porter secours.

Sa première attention se fixera sur les organes des sens, dont le bon usage répand tant de charmes sur l'existence. Tout le monde sait, en effet, qu'en avançant en âge, les deux sens les plus nécessaires au bonheur de l'homme civilisé, la vue et l'ouïe, perdent de plus en plus de leur activité, et sont exposés à diverses altérations dont quelques unes peuvent être prévenues ou modifiées avantageusement. Je n'entrerai point ici dans le détail des précautions à

prendre pour conserver le plus long-temps possible l'intégrité de ces précieux organes, me réservant d'en traiter, avec le développement convenable, dans un chapitre de cet ouvrage.

Si l'homme auquel je suppose le désir d'éloigner de lui toutes les infirmités qui s'agravent dans la vieillesse, est affecté de quelque maladie de nature à réclamer les secours de la chirurgie, comme certaines tumeurs gênantes, susceptibles d'accroissement ou de dégénération, les hernies, les ulcères, les fistules, les caries, le rétrécissement de certains conduits naturels, et particulièrement celui de l'urètre, le plus commun de tous, les corps étrangers susceptibles d'extraction, comme les concrétions calculeuses de la vessie, l'opacité du cristallin formant obstacle à la vision, etc., etc., s'il est, dis-je, affecté de quelqu'une de ces maladies, il n'ajournera pas leur traitement à un âge plus avancé, et ne réservera pas pour la vieillesse certaines opérations dont les chances sont moins favorables, à mesure que l'on s'éloigne de l'âge de la vigueur.

Il cherchera aussi à se délivrer le plus complètement possible des maladies internes dont il pourrait se trouver atteint à l'âge de retour, et se prêtera à tout ce qu'un médecin éclairé lui conseillera pour empêcher qu'elles ne se prolongent indéfiniment sous la forme chronique. Il sera particulièrement attentif à prévenir ou à

combattre les maladies du cerveau, le catarrhe pulmonaire, les congestions du cœur et des poumons, l'asthme, l'inflammation lente de l'estomac, des intestins, du foie, des reins et de la vessie.

Il surveillera très attentivement la goutte, le rhumatisme, et le flux hémorroïdal si commun à l'âge de retour, se tiendra en garde contre la disparition brusque de ces maladies, ainsi que contre celle des éruptions anciennes de la peau, et se soumettra de bonne heure à l'influence salutaire d'un exutoire, s'il est dans un état de pléthore sanguine ou lymphatique, s'il est goutteux, rhumatisant ou dartreux, sujet à des fluxions mobiles, à des suintemens dépuratoires de la peau; enfin si la nutrition est active chez lui, et s'il ne peut ou ne veut pas changer ses habitudes sédentaires, ou suivre un régime très sobre.

Quoique l'homme, parvenu à l'âge de retour, soit moins apte à contracter les maladies contagieuses auxquelles notre espèce est sujette; qu'il soit infiniment moins accessible, par exemple, à la contagion du typhus que les jeunes adultes et surtout les adolescens, ce que j'ai pu constater dans les nombreuses épidémies typhoïdes dont j'ai été chargé, pendant trente ans, de diriger le traitement, il doit être averti que les maladies éruptives contagieuses, commme la petite vérole, la rougeole, la scarlatine, sont presque

toujours fort graves chez lui, et que la première est souvent mortelle à son âge.

Heureusement que l'admirable découverte de Jenner lui offre maintenant un préservatif assuré contre le fléau qui naguère était avec raison l'effroi des personnes qui avaient dépassé l'adolescence. Celles qui touchent à la vieillesse commettraient donc une imprudence extrême si, n'étant pas certaines d'avoir eu la petite vérole, elles négligeaient de recourir au bienfait de la vaccine.

Toutefois, je dois prévenir les hommes d'un certain âge que l'absorption du vaccin n'est plus aussi facile chez eux que dans l'enfance, et que lors même que ce fluide leur est inoculé avec toutes les précautions capables d'assurer le succès de l'opération, celle-ci manque souvent d'efficacité, en sorte qu'on est obligé de la répéter. Sur environ dix-huit mille individus de tout âge que j'ai vaccinés depuis le commencement du siècle, il se trouvait une trentaine de personnes âgées de quarante-cinq à soixante ans. Chez dix d'entre elles j'ai été dans le cas de répéter plusieurs fois la vaccination avant que d'obtenir une vaccine régulière, et sur dix autres je n'ai obtenu que des pustules croûteuses ou un commencement de travail aux piqûres sans développement consécutif, comme si ces individus avaient eu la petite vérole, ce qui était assez probable

pour plusieurs d'entre eux. J'avais eu cependant la précaution de préparer ces sujets à l'absorption du vaccin, par quelques bains tièdes, des frictions sèches sur tout le corps, particulièrement sur les bras, et j'employais du vaccin pris dans un bouton qui commençait seulement à se développer, précaution essentielle à observer, d'après mon expérience, quand on veut avoir du vaccin très actif.

Comme on ne possède point de préservatif de la rougeole et de la scarlatine dont, au reste, la contagion est moins active que celle de la petite vérole, il est prudent, à l'âge de retour, d'éviter les occasions de se trouver en contact avec les sujets atteints de ces maladies ou qui en sont convalescens. L'on doit prendre les mêmes précautions contre le typhus, certaines maladies de la peau, et la syphilis.

Une autre attention que doivent avoir les hommes parvenus à l'âge de retour qui veulent prendre quelque soin de leur santé et prolonger leur carrière, c'est d'abandonner et les localités malsaines qu'ils habiteraient encore et les professions insalubres dans lesquelles ils se trouveraient engagés. Lors même que l'habitude les aurait prémunis contre l'influence nuisible de ces professions dont leur santé n'aurait pas souffert sensiblement, ils ont lieu de craindre qu'à l'époque où la réaction de l'organisme contre les

impressions délétères commence à s'affaiblir, ils ne supportent plus aussi bien une manière d'être qui souvent prépare par des degrés insensibles la ruine inévitable de la santé.

Il m'est d'autant mieux permis d'espérer que mes conseils, à cet égard, pourront être écoutés du plus grand nombre, qu'à l'âge de retour la plupart des hommes ont assuré leur existence pour l'avenir, et acquis, par le travail, l'honorable droit de vivre un peu plus pour eux-mêmes.

Ils se retireront donc des professions qui s'exercent dans des lieux bas et humides, de celles qui exposent à des émanations ou vapeurs délétères, ou qui emploient habituellement des matières nuisibles, et des professions qui fatiguent trop certains organes ou qui en condamnent un trop grand nombre à l'inaction (3).

Telles sont les précautions générales que doit prendre l'homme parvenu à l'âge de retour, s'il veut conserver long-temps ses forces, sa santé, et se préparer une heureuse vieillesse.

CHAPITRE V.

DE L'AGE DE RETOUR CHEZ LA FEMME, ET DES SOINS QU'IL EXIGE.

Après avoir brillé de tout l'éclat de la jeunesse et de la beauté, la femme arrive, ainsi que l'homme, mais un peu plus tôt que lui, à l'époque du déclin. C'est ordinairement, dans nos contrées, entre quarante-cinq et cinquante ans que les premiers signes de l'âge de retour se manifestent, chez elle, par la diminution et l'irrégularité de l'hémorragie périodique, dont la première apparition lui avait ouvert la carrière de la fécondité, et dont la suppression définitive lui enlève la faculté de se reproduire et la réduit à son existence individuelle.

Si cette époque remarquable dans la vie de la femme est soumise à de grandes variations à raison du climat, du genre de vie et du tempérament, on observe, du moins, une certaine uniformité dans la durée de l'espace qui sépare la première et la dernière menstruation. La plupart des femmes, en effet, sont réglées pendant une trentaine d'années, soit que la puberté ait devancé l'âge de dix ans, comme dans les régions les plus chaudes du globe, soit qu'elle ait été re-

tardée jusqu'à vingt ans, comme dans les contrées du nord. Il faut remarquer toutefois, avec M. le docteur La Chaise, que les femmes qui ont dû leur nubilité précoce à une excitation prématurée des sens ou de l'imagination, conservent beaucoup plus long-temps la faculté de se reproduire que celles qui étaient redevables de cette précocité à l'influence seule du climat. Ainsi l'on voit souvent, dans nos grandes villes, des femmes qui ont été réglées à douze ans, et qui ne cessent de l'être qu'après quarante-huit, tandis que des Italiennes ou des Espagnoles qui ont été nubiles à dix ans, perdent le signe de la fécondité à quarante et même plus tôt.

Cette première annonce du déclin surprend quelquefois la femme au milieu d'une santé si florissante encore, que des doutes peuvent s'élever sur la cause de la suppression qu'elle éprouve, et que la plus grande circonspection doit présider alors aux soins qu'exige son état.

C'est dans cette circonstance qu'un médecin prudent et expérimenté sera nécessaire pour distinguer le cas possible d'une grossesse commençante, d'une interruption accidentelle des menstrues ou de leur cessation naturelle, et qu'une femme privée de conseils éclairés se gardera bien de recourir à des remèdes perturbateurs, mais attendra du temps seul la confirmation ou la ruine de ses espérances.

En général, les signes de la suppression naturelle du flux menstruel sont la diminution graduelle de cette hémorragie, son irrégularité, ses variations, soit pour les époques, soit pour la quantité du sang qui s'écoule. Il se passe souvent deux, trois, six mois, quelquefois même plus, sans qu'il en paraisse; puis l'hémorragie se renouvelle avec plus ou moins d'abondance et à des intervalles inégaux. Elle se montre quelquefois avec un caractère alarmant de violence, et d'autres fois elle est comme remplacée par un écoulement blanc ou sanguinolent que la nature semble ne produire que pour rendre plus insensible et moins brusque le changement qui s'opère dans l'économie de la femme.

Pendant cette période, qui comprend quelquefois un espace de plusieurs années, divers désordres se manifestent dans certaines fonctions : il y a souvent trouble de la digestion, spasmes du conduit alimentaire, douleurs dans les lombes, bouffées de chaleur, maux de tête, palpitations du cœur, gêne de la respiration, névralgies variées, sommeil agité, rêves fatigans, etc. Tous ces phénomènes n'ont rien d'étonnant pour ceux qui connaissent les sympathies qui unissent l'utérus à presque tous les organes de l'économie, et les effets qui doivent résulter d'un afflux plus considérable de sang vers le cœur, les poumons et le cerveau.

Plus la nature emploie de temps à opérer la cessation complète du flux menstruel, moins les femmes ont à craindre la suite de cette suppression qui exige plus de précautions chez les tempéramens sanguins et les personnes accoutumées à la bonne chère et à la mollesse, que chez les femmes livrées à une vie exercée et à un régime frugal. Pour celles-ci l'on n'a ordinairement rien à faire, et c'est heureusement le plus grand nombre. Mais pour les premières, qu'on rencontre surtout dans les rangs élevés de la société et parmi les habitantes des villes, le secret de l'art est, le plus souvent, de les ramener, par divers moyens, à la condition des secondes.

Il n'est pas douteux que l'époque où un organe, après avoir pendant une trentaine d'années tenu en quelque sorte dans sa dépendance toute l'économie de la femme, perd entièrement son influence et se trouve réduit à sa vie de nutrition, ne soit une époque marquée par une grande perturbation vitale. Il n'y aurait là que la cessation d'une hémorragie ancienne et habituelle, que cette circonstance seule pourrait être l'occasion de plusieurs maladies amenées, la plupart, par certaines prédispositions. Il n'est donc pas étonnant que l'époque de la cessation des règles soit redoutée par la plupart des femmes, qu'elle coïncide fréquemment avec l'invasion de quelques maladies graves, et que, pour

cette raison, on la connaisse généralement sous le nom d'*âge critique*.

Il faut avouer, cependant, que les frayeurs qu'elle inspire sont fort exagérées. N'accusons pas légèrement la nature de traiter en marâtre la plus intéressante moitié du genre humain, et de lui réserver des maux cruels pour prix de sa fécondité, au bout d'une carrière remplie par tant de sacrifices et de dévoûment. Non, l'*âge critique* n'est point le signal de cette effrayante invasion de maladies que rêve sans cesse l'imagination troublée d'un grand nombre de femmes. Pour celles qui ont vécu selon les lois de la nature et de la raison; qui ont échappé à l'empire tyrannique des passions par l'habitude du travail, de la tempérance et des vertus domestiques; pour celles qui ont su trouver dans les jouissances d'un chaste hymen et le doux exercice des devoirs de la maternité la récompense d'une conduite pleine de sagesse et de modération; pour de telles femmes, dis-je, la cessation des règles n'est pas une maladie : c'est un effet aussi naturel que leur apparition; et cette vérité se manifeste tous les jours chez les femmes du peuple et celles de la campagne, parmi lesquelles on ne voit guère de malades que celles qui ont mené une vie irrégulière, ou qui, séduites par les douceurs de l'aisance, se sont imprudemment rapprochées de la mollesse et de l'intempérance des villes.

Quant aux femmes chez lesquelles de graves infractions aux lois de la nature, des passions déréglées, des abus ou des écarts de régime, l'oisiveté, des affections antérieures, des dépurations contrariées, des accouchemens laborieux, des suites de couche négligées ont fait naître soit dans l'utérus, soit dans les principaux viscères, une irritation ou des congestions morbides, ces femmes sont effectivement menacées de voir, à l'époque de la cessation des règles, se développer des maladies plus ou moins graves. Mais ce qui prouve que, dans nos contrées, le nombre des femmes menacées de semblables maux est moins grand qu'on ne le pense généralement, ou que l'on parvient souvent à les y soustraire, c'est que, d'après les tables mortuaires de différentes villes de France, l'âge de quarante à cinquante ans, qui est si redouté par les femmes, n'est guère plus dangereux pour elles que pour les hommes eux-mêmes.

Outre les observations recueillies à cet égard, dans la Normandie par Le Pecq de la Clôture, dans le pays de Vaud par Muret, à Genève par Odier, et à Paris par Déparcieux, les résultats que M. Benoiston de Châteauneuf a obtenus de ses nombreuses recherches semblent devoir dissiper tous les doutes qui resteraient encore sur ce point. Cet observateur a constaté, en effet, en comparant la mortalité des femmes depuis leur

trentième année jusqu'à soixante ans, sur une ligne qui s'étend de la Provence en Russie, en passant par Marseille, Vevay, Paris, Stockholm, Berlin et Pétersbourg, que la période comprise entre quarante et cinquante ans n'offre, sur la mortalité des dix années qui précèdent, qu'un faible excédant dans les quatre premières villes, et que pour les deux dernières, il y a quelque chose en moins. Le tableau comparatif de ce savant observateur prouve que la mortalité fournie par chacune des périodes de cinq ans qui séparent la trentième de la cinquantième année, conserve une sorte de régularité qui maintient entre chacune d'elles une transition insensible.

Il résulte de toutes ces considérations que l'époque de la cessation du flux menstruel n'est pas aussi meurtrière qu'on le croit communément et ne mérite pas d'inspirer tant de craintes. Toutefois, l'excédant réel de mortalité qui a été constaté en France, et qu'on ne peut attribuer entièrement au progrès de l'âge, justifie les précautions auxquelles les femmes se soumettent volontiers, à cette époque, pour conserver leur santé et augmenter leurs chances de longévité.

Il est, en effet, d'observation que beaucoup de femmes, débarrassées définitivement du tribut menstruel, éprouvent dans leur constitution un changement avantageux qui double leurs forces et les affranchit de plusieurs incommodités :

j'en ai connu même qui avaient obtenu, dans cette révolution, une amélioration notable de la vue et de l'ouïe.

L'activité vitale qui animait les organes de la reproduction, dont la nature n'a plus besoin, se reporte fréquemment sur le système digestif et les agens de l'assimilation. La circulation devient plus énergique, et un sang plus abondant pénètre les vaisseaux capillaires de la peau, ce qui lui communique une teinte rosée qui simule quelquefois la fraîcheur de la jeunesse. D'un autre côté, une nutrition plus énergique donne lieu à l'accumulation de la graisse dans le tissu cellulaire, imprime même un nouveau développement au sein, et rend, pour un temps, aux femmes, une partie de leurs attraits.

Bien plus, on voit renaître, en quelque sorte, celles qu'une menstruation trop abondante retenait dans un état habituel de langueur, et l'âge de retour leur donne, pendant quelques années, à la faveur d'un agréable embonpoint, l'apparence d'une seconde jeunesse. Je connais des femmes qui n'ont joui d'une santé parfaite qu'après avoir passé l'*âge critique*, et qui, à cinquante ans, avaient réellement plus de force et de fraîcheur qu'à trente.

Mais enfin la main du temps, qui avait été jusque là bien légère, commence à se faire sentir de cinquante-cinq à soixante ans, et beau-

coup plus tôt chez les femmes accoutumées à des travaux pénibles et journellement exposées aux intempéries de l'air, que chez celles qui, au sein des villes, ne se sont jamais livrées à de rudes exercices, ont pris soin de leur santé, se sont préservées du hâle, et ont su conserver un embonpoint modéré sans lequel il n'y eut jamais ni fraîcheur ni beauté.

A cette époque, les femmes qui n'engraissent pas outre mesure perdent bientôt cet épanouissement et cette fermeté du tissu cellulaire auxquels leur corps devait de si gracieux contours. La peau perd aussi de sa douceur et de sa souplesse; des rides la sillonnent dans quelques parties du visage et du cou, et la carnation présente déjà quelques teintes d'un jaune pâle qui s'étendent de plus en plus et finissent par remplacer les roses de la jeunesse. La chevelure, devenue moins épaisse, subit aussi une décoloration qui est plus tardive chez certaines personnes que chez d'autres, et qui est le signe le moins certain de l'affaiblissement du corps.

Enfin la nature ayant atteint son but, et n'attendant plus rien de la femme pour la propagation de l'espèce, néglige les attraits désormais inutiles dont elle avait paré la compagne de l'homme, et, pour lui faire oublier en quelque sorte la perte de ses charmes, elle lui inspire d'autres goûts, d'autres désirs. Celui de plaire

par les agrémens de la figure et d'attirer tous les regards cède insensiblement au besoin du bonheur domestique qu'elle sait mieux apprécier et sentir. La femme, alors, concentre toutes ses affections dans sa famille, s'occupe avec un nouveau zèle de ses enfans, de son époux, recherche les douceurs de l'amitié, même parmi les personnes de son sexe, et fait encore le charme de la société, quand, renonçant à toute prétention et se résignant de bonne grace à prendre l'esprit de son âge, elle porte dans le monde cette douce indulgence que donne l'expérience de la vie, et cette rectitude de jugement qui est le privilége de la maturité, et qui se perfectionne de plus en plus dans le silence des passions.

Quant aux soins que réclame l'âge de retour chez les femmes, celles qui veulent passer, sans danger, cette période souvent orageuse de la vie, ne doivent pas attendre le dérangement ou la suppression complète de la menstruation pour prendre quelques précautions.

Une femme prudente et soigneuse de sa santé commencera, aux approches de sa quarante-cinquième année, et même beaucoup plus tôt, si elle a été réglée de bonne heure, à s'observer davantage et à réformer dans sa manière de vivre et dans sa nourriture ce qu'il pourrait y avoir de défectueux. C'est alors qu'elle étudiera avec attention son tempérament, ses habitudes et ses

dispositions individuelles. Elle rappellera le souvenir des maladies auxquelles elle a été plus particulièrement sujette dans tout le cours de sa vie, et surtout à l'époque de la première menstruation, pour éclairer sur tous ces points le médecin chargé de la direction de sa santé.

C'est à cette époque aussi qu'elle observera avec plus de régularité que jamais les préceptes de l'hygiène, en ce qui concerne son sexe et sa constitution, et qu'elle aura soin de prévenir ou de combattre, sans délai, toute maladie à laquelle elle serait prédisposée, ou dont elle éprouverait actuellement l'atteinte, afin d'arriver à l'époque de la cessation des règles sans y apporter de complication, et sans avoir à craindre l'exaspération de quelque affection antérieure, sous l'influence de cette révolution décisive.

Les femmes dont la première menstruation a été difficile et précédée de cet état de langueur qu'on désigne vulgairement sous le nom de pâles couleurs; celles qui sont restées sujettes à des spasmes ou à des douleurs à chaque époque menstruelle (*); celles qui ont eu des avortemens, des accouchemens laborieux, des suites de couches graves et prolongées; celles qui, pourvues de beaucoup de lait, n'ont pas eu le bonheur de nourrir leurs enfans, ou qui n'ont

(*) C'est à cette classe de femmes qu'appartiennent la plupart de celles qui sont stériles dans l'état du mariage.

pu recevoir, pendant leurs couches, les soins nécessaires au rétablissement parfait de leur santé ; celles qui ont depuis long-temps des fleurs blanches, ou dont les règles sont habituellement très abondantes ; celles qui sont fort ardentes pour les plaisirs des sens, ceux de l'amour en particulier, et qui vivent dans le tourbillon du monde, entourées sans cesse de tout ce qui peut exciter la sensibilité physique et morale ; toutes les femmes placées dans de semblables circonstances doivent redoubler de soins et de précautions aux approches du dérangement de la menstruation, et se mettre de bonne heure sous la direction d'un médecin sage et expérimenté pour traverser avec moins de péril une époque qui, dans de telles conjonctures, peut être fort orageuse.

Il en sera de même pour les femmes qui nourrissent une inflammation sourde soit de l'utérus, soit de quelque autre viscère ; pour celles qui sont menacées de congestion sanguine au cerveau, dans les poumons, ou dont le cœur, très développé, est doué d'une grande force de contraction. Il en sera de même aussi pour les femmes qui sont sujettes au crachement ou au vomissement de sang, aux éruptions de la peau, aux douleurs rhumatismales, aux engorgemens glanduleux, etc.

Quant à celles qui, plus heureuses, ont joui toujours d'une santé parfaite et n'éprouvent

l'influence d'aucune des circonstances dont je viens de faire l'énumération, leur attention doit se borner, aux approches de l'époque qui nous occupe, à éviter tout excès de nourriture, toute boisson stimulante, comme le vin généreux, le café, les liqueurs alcoolisées, tout dérangement de la transpiration et l'impression du froid, mais particulièrement celle du froid humide.

Elles auront grand soin de continuer les exercices du corps, si elles s'y adonnaient déjà, ou d'en contracter par degrés l'habitude, si elles étaient livrées à une vie trop sédentaire, et ne craindront même pas de pousser ces exercices jusqu'à un commencement de lassitude, surtout si elles sont chargées d'embonpoint et douées d'un tempérament plus lymphatique que sanguin; mais l'exercice du cheval et celui de la danse sont ceux qui leur conviennent le moins dans cette circonstance.

Elles éviteront les appartemens trop chauds et les grandes assemblées où l'on respire un air étouffé. Dans la saison froide, elles préféreront les feux de cheminée à la chaleur des poêles, et n'auront pas recours aux chaufferettes, dont les émanations, en favorisant la congestion de l'utérus et le relâchement des parties génitales externes, disposent aux pertes de sang et aux fleurs blanches.

Dans la vue de favoriser la transpiration in-

sensible, les femmes qui approchent de l'époque qui nous occupe doivent s'entretenir la peau dans une grande propreté, par des bains agréablement tièdes et pris avec modération, par des lotions fréquentes et par des vêtemens convenables à l'état de la saison, qui aient la propriété de conserver la chaleur du corps, de le garantir des vicissitudes atmosphériques, des changemens brusques de la température, et d'absorber promptement les produits de la transpiration.

Il est bien important que chez les femmes exposées à subir prochainement la révolution de l'âge, ces vêtemens, souvent trop serrés, n'apportent aucun obstacle à la circulation du sang, et qu'ils ne laissent pas exposée à l'impression de l'air, dont la température est si variable dans nos climats, une grande partie de la poitrine et des épaules, qui, couvertes ordinairement dans le simple négligé, n'en sont que plus sensibles à l'action du froid et de l'humidité, lorsque, pour satisfaire au caprice de la mode, et sans égard à la saison, les femmes, dans leurs jours de parure, ont l'imprudence de mettre à nu toute la partie supérieure du corps.

Je sais que pour beaucoup d'entre elles il serait trop pénible de faire aux exigences du moment et aux prévisions de l'avenir le sacrifice entier de ce qu'impose au beau sexe un tyrannique usage; mais les femmes montrent tant de

goût dans l'arrangement de leur toilette, qu'elles trouveront facilement le moyen de concilier l'aisance des mouvemens et le besoin d'une douce chaleur que réclame la santé, avec la décence et la grace qui président chez elles à l'art de voiler les formes sans les cacher. Elles éviteront surtout la compression outrée du ventre et de la poitrine, qui, plus souvent qu'on ne le pense, dispose aux engorgemens de l'utérus et du sein, et prépare ces maladies cruelles qui font le désespoir de tant de femmes et qu'on ne saurait trop chercher à prévenir.

Elles éviteront aussi les lits de plume : un coucher trop mou, trop chaud, fait affluer le sang vers les organes génitaux, excite des désirs qu'il serait imprudent de satisfaire sans une grande réserve et qu'il convient plutôt de calmer, dispose enfin les femmes à prendre trop d'embonpoint et à contracter une susceptibilité nerveuse qui est l'occasion de beaucoup de maux.

Il est nécessaire d'entretenir, à cette époque, la liberté du ventre et de prévenir la constipation, soit par un régime alimentaire approprié, soit par des lavemens émolliens, soit par l'usage des bouillons relâchans, du petit-lait, des laxatifs doux; mais il faut éviter soigneusement, dans ce cas, les purgatifs âcres et surtout les préparations aloétiques qui, en augmentant l'ir-

ritabilité de l'utérus et y faisant affluer le sang, produiraient un effet contraire à celui qu'on doit chercher à opérer.

Comme la susceptibilité nerveuse ne peut que s'accroître pendant la révolution qui se prépare, il faut travailler d'avance à la modérer, et dans cette vue, les femmes qui approchent de l'âge de retour doivent éviter tout ce qui peut ébranler les sens et l'imagination, procurer des émotions vives, tenir l'esprit dans un état continuel de tension, comme certains spectacles, certaines lectures capables d'exciter ou de rappeler les passions. Celle de l'amour, qui se réveille quelquefois chez les femmes sanguines ou nerveuses, à l'âge de retour, et toujours au détriment de leur santé, doit être combattue par tous les moyens physiques et moraux dont l'expérience a fait reconnaître l'efficacité. Il faudrait, s'il était possible, en éloigner jusqu'au souvenir, et que le cœur des femmes, pour qui le besoin d'aimer est de tous les âges, ne s'ouvrît plus désormais qu'à la douce amitié, à la bienfaisante commisération et aux tendres sentimens de mère et d'épouse.

Elles se trouveront bien alors de renoncer aux plaisirs bruyans du monde, aux assemblées nombreuses, aux veilles prolongées, surtout si la fureur du jeu en aggrave encore les effets désastreux sur la santé, par l'exaltation continuelle

de la crainte et de l'espérance, et les déceptions cruelles de la cupidité.

Retirées dans le sein de leurs familles où elles doivent concentrer toutes leurs affections, elles feront en sorte d'y mener une vie occupée et d'y trouver des distractions agréables au milieu d'une société choisie. Elles se coucheront de bonne heure, n'abuseront pas du sommeil, vaqueront aux soins domestiques, feront de l'exercice en plein air, repousseront de leur esprit toute crainte exagérée, maintiendront leur ame dans le calme qui convient à la raison comme à la santé, et, en observant, sans une précision trop minutieuse, les règles de conduite qui viennent d'être tracées, elles attendront sans inquiétude la révolution qui se prépare.

Chez les femmes placées dans de semblables conditions, cette révolution s'opère souvent d'une manière insensible et sans accidens qui soient de nature à exiger des soins particuliers. La menstruation reste quelquefois soumise à son cours périodique, et la quantité de l'écoulement diminue par degrés jusqu'à la cessation complète des règles. C'est le cas le plus favorable, parce que l'organisme s'accoutume à la cessation d'une fonction qui tient la plupart des autres sous sa dépendance.

Il en est à peu près de même lorsque la quantité de l'écoulement restant égale, ou diminuant

un peu, à chaque époque, les intervalles qui séparent ces époques se prolongent par degrés et dans une proportion presque uniforme. Cet état de choses, qui peut durer un an, deux ans et même plus, est assez ordinaire aux femmes d'un tempérament sanguin ou lymphatique; il n'apporte aucune altération à leur santé et les préserve communément de congestions du côté de l'utérus.

Mais il en est tout autrement quand les règles cessent très promptement et surtout lorsqu'elles se suppriment tout d'un coup, comme il arrive quelquefois chez les femmes d'une constitution nerveuse.

On doit être aussi sur ses gardes lorsque les époques menstruelles sont accompagnées de spasmes, de douleurs, de gonflement à l'utérus et de symptômes hystériques, ainsi que lorsqu'il survient, au milieu des irrégularités de la menstruation, des pertes de sang longues, opiniâtres, quelquefois habituelles, ou des fleurs blanches qui redoublent périodiquement, et qui, se prolongeant, minent les forces et conduisent au marasme. Toutes ces circonstances annoncent une extrême irritabilité du système utérin et une grande disposition à une inflammation désorganisatrice, si déjà celle-ci n'existe pas, ce dont il est très important de s'assurer par un examen fort exact.

Lorsqu'on n'a pas eu l'avantage de préparer, quelque temps d'avance, une femme à passer de la manière la plus douce son époque critique, il faut, dès les premiers dérangemens de la menstruation, redoubler de soins pour prévenir les maladies auxquelles elle pourrait être prédisposée, ou pour empêcher que les incommodités antérieures dont elle serait encore affectée ne s'exaspèrent par le dérangement que subit une des fonctions les plus importantes de son économie.

Comme les femmes sanguines sont les plus exposées aux congestions, aux inflammations et aux hémorragies internes, elles auront besoin de recourir à la saignée dès que quelques époques leur auront manqué ou auront offert seulement une diminution notable dans la quantité de l'écoulement. Il n'est pas même nécessaire qu'elles éprouvent des signes bien caractérisés de la pléthore sanguine pour y avoir recours, si elles appartiennent à la classe des femmes du monde qui vivent dans l'oisiveté, ne prennent d'exercice qu'en voiture et font habituellement bonne chère.

L'indication de la saignée sera plus pressante encore si elles sont alors sous l'influence du printemps, si elles étaient accoutumées à des règles très abondantes, si le ventre est resserré, s'il existe des varices aux jambes, si la respira-

tion est courte, gênée, si les mouvemens du cœur sont très énergiques, si elles sont sujettes au crachement ou au vomissement de sang, aux hémorroïdes, aux maladies de la peau, aux douleurs articulaires, à l'inflammation des yeux, de la gorge, au gonflement des glandes du sein, etc.

Dans tous ces cas il est prudent de recourir à la saignée, et c'est au bras qu'il convient de la pratiquer. Quant au nombre de saignées nécessaire et à la quantité de sang qu'on doit tirer à chaque fois, il est impossible de le déterminer d'une manière précise, cela étant subordonné aux irrégularités de la menstruation et aux circonstances de tempérament, d'habitudes, de régime, de saison, et d'indispositions intercurrentes qu'un médecin judicieux peut seul apprécier. On peut dire seulement, d'une manière générale, que pour mieux imiter la nature dans la marche qu'elle suit quand elle procède régulièrement aux grandes révolutions de l'organisme, il est plus convenable de faire, par intervalles, plusieurs petites saignées, que d'en pratiquer de très fortes en moindre nombre, ce qui peut avoir des inconvéniens.

Ce ne sont pas seulement les femmes à tempérament sanguin qui se trouvent bien de la saignée du bras lorsque les règles commencent à diminuer sensiblement ou ne paraissent qu'à de

longs intervalles, ce sont aussi les femmes de constitution nerveuse, et particulièrement celles qui sont disposées à l'hystérie, et dont chaque époque menstruelle est marquée par des douleurs utérines plus ou moins vives. De petites saignées faites à propos, des calmans administrés pendant l'éréthisme nerveux, des bains tièdes et un régime approprié sont extrêmement utiles aux personnes de ce tempérament qui, souvent par préjugé, se refusent à la saignée, sous prétexte qu'elles sont plus nerveuses que sanguines. Mais il faut leur apprendre que dans le cas dont je m'occupe, la pléthore réagit sur le système nerveux et y produit une excitation susceptible de céder aux évacuations sanguines pratiquées avec mesure, et qui doivent, en général, être toujours plus modérées que chez les femmes de tempérament sanguin.

Si la diminution ou la suppression momentanée de la menstruation exige certaines précautions à l'âge de retour, le flux immodéré des règles ne mérite pas moins d'attention.

On l'observe le plus ordinairement chez les femmes sanguines qui vivent dans l'abondance et qui sont accoutumées à des évacuations copieuses. Quand elles viennent à perdre leurs règles trop brusquement, ou lorsque leurs époques menstruelles se trouvent réduites à un flux trop modique, elles sont exposées aux vertiges,

à l'oppression, aux palpitations du cœur, à l'inflammation des yeux, de la gorge, aux hémorroïdes, à l'érysipèle, au rhumatisme, à la goutte même.

Mais elles sont sujettes aussi à des pertes énormes qui exigent une grande surveillance et ne doivent, en général, être réprimées que par degrés et au moyen de simples précautions hygiéniques, comme le repos absolu du corps, le calme de l'esprit, le silence, la situation horizontale dans un lit frais et un peu dur, au milieu d'un appartement vaste où l'air soit fréquemment renouvelé et d'où l'on éloigne les personnes inutiles, les lumières, les substances odorantes et tout ce qui peut altérer la pureté de l'air. On a recours aux boissons rafraîchissantes, on donne des bouillons maigres et des crèmes de riz ou de gruau pour toute nourriture, on administre des calmans qui ne renferment pas d'opium, et l'on fait prendre de doux laxatifs pour entretenir une certaine liberté du ventre. Ces moyens valent beaucoup mieux que les astringens, auxquels il ne faut avoir recours qu'avec une grande réserve et après avoir judicieusement apprécié l'état des forces.

Quand les femmes sont bien remises de ces pertes considérables, de petites saignées du bras pratiquées par intervalles sont très propres à en prévenir le retour; mais elles doivent s'astrein-

dre à un régime sévère pour échapper à l'inflammation lente et à l'ulcération de l'utérus.

De semblables pertes surviennent quelquefois aussi chez des femmes qui ne sont pas pléthoriques, mais qui sont maigres, colorées, irritables et d'un tempérament plus nerveux que sanguin.

On doit être plus réservé, dans ce cas, sur l'emploi de la saignée qui pourrait augmenter la faiblesse et l'irritabilité déjà prédominantes, mais on insistera particulièrement sur le repos absolu du corps, l'absence de toute sensation vive, l'usage des calmans appropriés, une diète légère, un peu nutritive, et tous les autres soins que j'ai indiqués plus haut.

C'est dans ce cas que les bains entiers, pris à une température moyenne dans les intervalles de la menstruation, peuvent rendre de grands services aux femmes irritables en procurant une détente générale et en favorisant un mouvement excentrique qui prévient les congestions internes. Mais il faut bien se garder d'employer des bains tièdes aux époques de l'écoulement qui ne pourrait qu'en être augmenté, ce qui aurait les inconvéniens reprochés avec juste raison aux grandes évacuations sanguines chez les femmes nerveuses et délicates.

Quelquefois ces pertes immodérées dépendent d'une inflammation lente de l'utérus ou même

d'une ulcération commençante ; l'évacuation sanguine est alors accompagnée de douleurs, de chaleur, et les femmes sentent comme des traits de feu qui leur traversent le bassin dans différentes directions et vont aboutir au milieu des cuisses ou vers la partie la plus saillante des fesses. Dans ce cas il est bien important de s'assurer de l'état véritable de l'utérus pour y porter remède avant qu'il y ait désorganisation.

Il faut procéder aussi à cet examen toutes les fois qu'une perte blanche, un écoulement de mucosités sanguinolentes ou puriformes, fatiguent depuis long-temps les femmes et les font maigrir et pâlir ; car beaucoup de celles qui croient n'avoir que des fleurs blanches ordinaires, ont un écoulement purulent de l'utérus ou du vagin qui se trouvent affectés d'inflammation chronique et d'ulcérations plus ou moins étendues.

Les femmes exposées à des règles immodérées ou à de grandes pertes doivent observer soigneusement les préceptes donnés au commencement de ce chapitre, s'abstenir d'alimens succulens ou aromatisés, de boissons spiritueuses, de café, de chocolat parfumé de vanille. Elles éviteront les lits trop mous, les appartemens trop chauds, les travaux fatigans, l'exercice du cheval, les secousses de la voiture, la danse, les veilles prolongées, les émotions vives, la colère, les cris,

le chant, tout ce qui peut accélérer la circulation et tout ce qui est capable d'en diriger l'effort vers l'utérus, comme la saignée du pied, les bains de jambes, une chaleur trop forte appliquée aux extrémités inférieures, les plaisirs de l'amour et certains médicamens excitans, tels que les préparations aloétiques, les substances aromatiques, etc.

Il arrive quelquefois, chez certaines personnes, que les règles continuent de paraître beaucoup au-delà de l'époque ordinaire de leur cessation chez la plupart des femmes. Tant que cette évacuation est régulière et qu'il ne se manifeste aucun dérangement dans la santé, il ne convient pas de chercher à en arrêter le cours; mais c'est une raison de plus pour surveiller de très près l'état des femmes et pour les astreindre sévèrement aux préceptes de l'hygiène, car la prolongation extraordinaire de la menstruation est fréquemment le signe d'une maladie de l'utérus.

Lorsqu'après avoir diminué graduellement ou avoir subi des variations et des interruptions plus ou moins fréquentes pendant un certain temps, le flux menstruel quitte enfin la femme pour ne plus reparaître, celle-ci ne doit pas se croire dispensée, désormais, de toute précaution. C'est le moment, au contraire, où l'intérêt de sa santé exige qu'elle s'observe le plus, surtout si les at-

tributs du tempérament sanguin dominent dans sa constitution, si elle était accoutumée à des évacuations abondantes, et si elle vit dans l'inaction en usant d'une nourriture succulente.

Dans ce cas, il est nécessaire que les femmes soigneuses de leur santé suivent avec plus d'exactitude encore qu'à aucune autre époque le régime dont je leur ai tracé les règles principales au commencement de ce chapitre, car la cessation de l'hémorragie périodique à laquelle elles ont été soumises pendant une trentaine d'années, arrive bien rarement d'une manière assez graduelle pour que l'économie soit parfaitement préparée à cette suppression et qu'aucun organe ne soit menacé de congestion.

L'art consistait, dans les premiers temps de la période qui nous occupe, à modérer par degrés l'activité vitale de l'utérus et sa réaction sur les autres viscères; maintenant il s'agit de réduire à l'inaction l'organe qui fut pendant tant d'années, chez la femme, le régulateur de la santé, l'un des principaux centres de la vitalité, et dont le réveil est terrible quand on n'est point parvenu à l'endormir pour toujours.

Pour arriver à ce but, il faut non seulement diminuer l'activité de la circulation et rompre les efforts qu'elle affecte souvent encore vers l'utérus, mais il faut, en même temps, chercher à répartir le sang entre toutes les autres parties

du corps, exciter doucement l'action des différens sécréteurs, et disséminer sur tous les autres points de l'économie l'action qui, jusque là, avait été concentrée dans l'utérus.

On remplit la première indication en pratiquant, de temps en temps, la saignée du bras et en la rendant plus ou moins copieuse, selon diverses circonstances dont le médecin peut seul être juge.

C'est pendant la première année de la cessation des règles que la saignée doit être plus souvent répétée, surtout chez les femmes d'un tempérament sanguin et qui vivent dans l'abondance. Une certaine quantité de sang tirée tous les trois ou quatre mois, maintient la régularité des fonctions principales et prévient la congestion de l'utérus et celle des autres organes.

Pendant la seconde année, la nécessité de la saignée est déjà moins urgente, pour l'ordinaire, et souvent il suffira de la pratiquer au printemps et en automne pour entretenir un juste équilibre dans la circulation. Dans les années subséquentes, lorsque les femmes suivent un régime convenable, elle devient encore moins urgente, mais il est quelquefois prudent de la répéter encore une ou deux fois l'an, sauf à tirer une petite quantité de sang à chaque fois.

La saignée, au reste, sera d'autant moins nécessaire, que les femmes arrivées à la cessation

complète des règles seront moins disposées à la pléthore et aux congestions sanguines des principaux viscères, que cette époque n'aura point réveillé chez elles d'anciennes maladies et n'en aura pas fait naître de nouvelles, que l'utérus et ses dépendances seront dans l'état le plus naturel, et que les femmes suivront avec plus d'exactitude le régime tracé plus haut.

A cette précaution indispensable pour assurer le maintien de la santé, il faut ajouter un accroissement d'exercice qui favorise la répartition des forces entre tous les organes, de la manière qui convient le mieux à chacun d'eux, et qui consomme cet excès de nutrition dont la femme se débarrassait chaque mois au moyen d'une hémorragie qui lui est refusée désormais.

L'exercice qui convient alors aux femmes doit être de nature à exciter agréablement le jeu de tous les organes, à l'exception de celui qu'on doit réduire à la plus complète inaction. Elles éviteront donc, pour ce motif, l'exercice du cheval, la danse, les secousses trop fortes de certaines voitures. La promenade à pied, et surtout dans la matinée, quand le temps le permet, les parties de campagne propres à récréer également le corps et l'esprit, les douces occupations du jardinage, les soins domestiques auxquels on peut se livrer sans ennui, et toute espèce de mouvement pris sans trop de fatigue et

autant que possible en plein air, seront d'autant plus utiles à la santé que ces divers genres d'exercices seront plus conformes aux habitudes et aux inclinations des femmes qui n'en feront pas l'objet d'un calcul trop scrupuleux, mais qui devront plutôt, comme le fait remarquer Roussel, suivre en cela leur goût actuel.

Le régime alimentaire se composera de substances médiocrement nourrissantes, de facile digestion et de nature à ne point surexciter l'estomac et les organes qui sont sous sa dépendance. On préférera donc, pour cette raison, les viandes blanches, le jardinage rafraîchissant, les fruits fondans et le laitage, avec les restrictions que demandent le tempérament, les dispositions particulières, l'habitude, la susceptibilité des organes digestifs, etc.

On évitera, sous les mêmes réserves, les viandes noires, les ragoûts, les mets fortement assaisonnés, les alimens indigestes, les vins généreux, les liqueurs à l'esprit de vin, le café à l'eau et autres choses excitantes.

Il sera prudent, dans les premiers mois de la cessation des règles, de supprimer le repas du soir ou de le faire très léger.

L'eau pure est la boisson qui convient le mieux aux femmes aux approches de cette révolution et pendant les premières années qui la suivent, et j'en ai connu plusieurs, même au

sein des villes, qui n'ont eu besoin d'autre secours, pour traverser sans orages leur époque critique, qu'un régime sobre et l'usage abondant de l'eau, dont elles buvaient plusieurs verres dans la matinée et quelques uns encore dans la soirée.

Le petit-lait, les eaux minérales acidules, les émulsions, les bouillons rafraîchissans peuvent rendre aussi de grands services en pareil cas. Les tisanes légères qu'on prépare avec les racines d'oseille, de fraisier, de chiendent, de réglisse, de chicorée, avec les feuilles de saponaire, de bourrache, sont très propres à exciter d'une manière avantageuse la sécrétion de l'urine, et, sous ce rapport, sont d'un usage utile chez les femmes arrivées à la cessation du flux menstruel.

Elles doivent, à cette époque, et long-temps encore après, favoriser la transpiration insensible par des vêtemens chauds, des tissus de laine ou au moins de coton portés immédiatement sur la peau, par des chaussures qui ne compriment pas trop étroitement les pieds et qui les entretiennent dans une douce chaleur, condition presque toujours nécessaire à l'entretien de la santé, dans les deux sexes, mais surtout chez les femmes.

C'est sans doute à l'abondance et à la régularité de la transpiration, dans les pays chauds,

que l'on peut attribuer la facilité avec laquelle les femmes y subissent la révolution de l'âge, qui est d'autant plus orageuse que le climat est plus froid et la température plus variable. Dans nos contrées, elles doivent donc être fort attentives à se prémunir contre les vicissitudes atmosphériques qui y sont si fréquentes.

Des frictions sèches pratiquées sur les différentes parties du corps, et principalement sur les bras et les épaules, contribueront, avec des bains tempérés pris de temps en temps, à entretenir la peau dans un état de perméabilité favorable à la transpiration insensible qui, à cette époque de la vie des femmes, acquiert une nouvelle importance par le besoin qu'éprouve l'organisme de trouver de nouvelles voies ouvertes pour l'élimination des fluides surabondans.

La liberté des évacuations du ventre est aussi une des circonstances salutaires sur lesquelles je dois appeler l'attention des femmes qui n'éprouvent plus le bénéfice de la menstruation. Depuis long-temps elles en ont senti l'utilité, et dans le siècle dernier, où, d'après les idées dominantes, les remèdes purgatifs jouissaient d'une grande faveur dans le public, les femmes se persuadaient qu'elles ne pouvaient, sans leur secours, traverser l'époque critique. Dans cette opinion, dont on ne doit blâmer que l'exagération, elles accordaient une confiance spéciale à

certaines préparations aloétiques, telles que la *teinture sacrée*, *l'élixir de propriété*, *l'électuaire hiera picra*, *les pillules de Rufus* et autres remèdes du même genre dont le docteur Fothergill, célèbre praticien anglais, s'est le premier efforcé de démontrer les mauvais effets dans le cas qui nous occupe. L'aloès, en effet, jouit à un degré très remarquable de la propriété d'exciter la sensibilité du rectum et de l'utérus, et d'y porter le sang, ce qui fait naître les hémorroïdes et le flux menstruel. Les préparations aloétiques sont donc celles qui conviennent le moins à une époque où, loin de solliciter l'utérus à produire une évacuation sanguine, on doit travailler avec la nature à en émousser la sensibilité et à en détourner le sang. En pareil cas, les femmes se trouveront mieux de prendre, de temps en temps, de simples laxatifs ou des purgatifs doux, tels que la manne, la casse, le séné, la magnésie, la crème de tartre soluble, les sulfates de soude, de potasse, de magnésie, l'eau de Sedlitz, etc.

On peut associer avec avantage ces substances soit au petit-lait, soit aux bouillons qu'on prépare avec la chair des jeunes animaux et les plantes chicoracées, pour exciter, de temps à autre, quelques évacuations intestinales, et les simples lavemens avec la décoction des plantes émollientes sont déjà fort utiles dans ces circonstances.

Au nombre des sécrétions qui, prudemment provoquées, peuvent concourir à rétablir dans l'économie animale l'équilibre que rompt trop souvent la cessation du flux périodique, on doit placer la suppuration qu'on obtient des exutoires dont le médecin tire un si grand parti dans certains cas. On peut considérer ces petits ulcères, que l'on produit à son gré et qu'on entretient à volonté, comme une sorte d'organes supplémentaires ajoutés, pour ainsi dire, à notre corps, et dans lesquels il s'établit un certain degré d'inflammation et une sécrétion purulente qui exercent, dans beaucoup de circonstances, une influence salutaire sur notre économie.

Ces points extérieurs d'irritation, ces surfaces sécrétoires deviennent bientôt, en effet, des centres d'action vers lesquels se dirigent les mouvemens fluxionnaires qui jouent un si grand rôle dans la production de la plupart des maladies; et ils peuvent rendre de grands services quand il s'agit de détourner d'un organe important une congestion qui le menace, de remplacer une suppuration, une éruption ou un suintement dépuratoire accidentellement ou volontairement supprimés, d'ouvrir une voie de décharge à un excès de nutrition, à un état de pléthore sanguine ou lymphatique qui font craindre une explosion funeste sur quelque viscère, etc.

Parmi les divers genres d'exutoires qui sont en usage, les plus employés sont le vésicatoire et le cautère. Le premier attaque la surface de la peau, excite vivement tout le système, stimule les nerfs, et porte souvent une irritation vive dans les voies urinaires et les organes génitaux. De semblables propriétés le rendent fréquemment nuisible aux femmes maigres, irritables, nerveuses, et il convient mieux aux personnes grasses, molles, lymphatiques. Le cautère pénètre dans le tissu cellulaire placé au-dessous de la peau; il irrite moins, fournit une suppuration moins abondante mais plus égale, et il convient plus généralement aux femmes, à l'époque critique, lorsqu'on a à craindre pour elles le retour de certaines maladies dont elles étaient menacées dans leur jeunesse et qui ont été comme suspendues pendant tout le temps qu'elles ont été réglées. C'est ainsi qu'on voit la phthisie pulmonaire, l'asthme, certaines affections du cœur, des inflammations ou des congestions viscérales qui ne donnaient que des signes équivoques de leur existence avant la cessation des règles, se développer rapidement après cette époque et devenir souvent irrémédiables. Il en est de même de l'inflammation lente de l'utérus lui-même, des ovaires et des glandes du sein chez certaines femmes. Dans tous ces cas il faut avoir promptement recours aux cautères et

les établir même dès les premières irrégularités du flux menstruel.

Une simple prédisposition à quelqu'une de ces maladies me paraît devoir être un motif suffisant pour placer un cautère chez les femmes qui doivent bientôt perdre leurs règles, sauf à le supprimer avec précaution quelques années après la cessation complète du flux menstruel, si la santé n'a pas été éprouvée par cette révolution, et si d'ailleurs aucune considération nouvelle ne réclame le maintien de l'exutoire.

Il est prudent de ne point attendre la suppression des règles pour établir des cautères chez les femmes qui sont sujettes aux douleurs rhumatismales, qui éprouvent les premières atteintes de la goutte, qui portent des dartres, une inflammation aux yeux, qui ont fréquemment des érysipèles, qui ont éprouvé autrefois des crachemens ou des vomissemens de sang, des engorgemens glanduleux, qui ont été menacées d'apoplexie, qui ont eu quelque atteinte d'aliénation mentale, ou qui ont à craindre l'invasion de quelque maladie héréditaire lors de la cessation du flux menstruel.

On hésitera d'autant moins à établir des exutoires aux femmes, dans ces circonstances, que leur tempérament se rapprochera davantage du sanguin ou du lymphatique, qu'elles auront plus d'embonpoint, des habitudes plus séden-

taires et qu'elles suivront un régime alimentaire plus abondant.

Quant aux femmes maigres, irritables, nerveuses, mal nourries, ou livrées à des professions laborieuses, il faut avoir de puissantes raisons pour les soumettre à un exutoire. Dans des cas semblables, j'ai trouvé quelquefois plus d'avantages à leur faire porter, pendant des années entières, sur diverses parties du corps, selon des indications particulières, un emplâtre de poix de Bourgogne renouvelé de temps en temps, qui se bornait à produire des démangeaisons et à développer de petites pustules sur le lieu de l'application. Le même moyen m'a servi souvent à suppléer un cautère chez des femmes dont je n'avais pu surmonter la répugnance invincible pour un exutoire suppurant.

Quant aux parties du corps où il convient de placer les cautères, à l'époque du dérangement ou de la cessation du flux menstruel, on choisit ordinairement, pour plus de commodité, la face interne de la cuisse ou de la jambe et la partie extérieure du bras.

Les cautères placés aux extrémités inférieures sont, en général, plus propres à prévenir les congestions qui menacent les viscères du bas-ventre ainsi que le cerveau, et ceux qu'on place aux bras ont une influence plus grande sur les organes de la respiration. Il peut exister néan-

moins des considérations particulières qu'un médecin seul peut apprécier, et qui le déterminent à établir les cautères plutôt sur les membres supérieurs que sur les inférieurs, et même sur diverses parties du tronc où ils peuvent rendre de grands services, comme je l'ai remarqué bien des fois dans ma pratique.

Cet ensemble de précautions et de soins, qui a pour objet de mettre la santé des femmes à l'abri de toute atteinte pendant l'époque de leur vie qui leur inspire tant de craintes, doit, pour être efficace, embrasser un certain nombre d'années après la cessation des règles. D'après plusieurs observations recueillies par de bons praticiens et quelques faits qui me sont particuliers, je pense que la susceptibilité du système utérin n'est entièrement éteinte, chez certaines femmes, qu'après la révolution d'un nouveau septenaire, et que la prudence exige une surveillance attentive de leur santé pendant les sept ou huit ans qui suivent la cessation définitive du flux périodique.

Cette surveillance est surtout nécessaire chez les femmes qui ont vécu dans le célibat, ou qui, dans le mariage, n'ont point connu les douceurs de la maternité, ou bien n'ont pas nourri leurs enfans; chez celles qui ont été entraînées par un tempérament trop ardent ou chez lesquelles l'utérus a eu à souffrir par suite d'avortemens répé-

tés, d'accouchemens laborieux, de suppression de lochies, de pertes considérables, de suppression de lait, de fleurs blanches invétérées, d'affections syphilitiques; chez celles qui ont été sujettes à l'hystérie, dont les règles ont cessé brusquement ou prématurément, et qui ont eu quelque maladie de l'utérus ou des ovaires; chez celles qui n'ont pu se débarrasser avant l'âge critique d'affections antérieures et qui les conservent en tout ou en partie; chez celles enfin qui sont menacées du cancer de l'utérus ou du sein, et des affections propres aux ovaires.

Lorsque par le bienfait de la nature, ou à l'aide des précautions ci-dessus indiquées, la femme a traversé sans orage son époque critique, elle a acquis, pour l'ordinaire, de nouvelles chances de vigueur et de longévité. Mais pour en tirer tout le parti possible, elle doit, comme l'homme lui-même, avec la santé duquel la sienne a désormais la plus grande analogie, veiller à l'entretien régulier de toutes les fonctions qui lui restent à remplir, et prévenir les maladies qui menacent le déclin de sa vie.

Le tempérament lymphatico-sanguin associé à une susceptibilité nerveuse plus ou moins prononcée étant l'attribut de la plupart des femmes, et les autres tempéramens ne présentant ordinairement chez elles que des nuances, l'étude de leur manière d'être, quand elles ont

traversé l'âge critique, embrasse moins d'objets que chez l'homme. Elles pourront toutefois s'appliquer les différentes considérations que j'ai présentées en parlant de l'autre sexe, et pourvoir aux besoins particuliers de leur constitution, selon qu'elles y remarqueront la prédominance du système sanguin, du système lymphatique ou du système nerveux.

Elles ne négligeront point le conseil important pour les deux sexes de se mettre en garde de bonne heure contre les maladies auxquelles elles se sentiront prédisposées, et ne manqueront pas de se préserver, par la vaccination, de l'horrible maladie qui fut toujours la terreur des femmes, et qui, à l'âge de retour, fait presque autant de victimes qu'elle atteint de sujets. Parmi le grand nombre de personnes que j'ai soustraites à la petite vérole, je compte beaucoup de mères de famille dont quelques unes avaient plus de soixante ans, et auxquelles la vaccine a rendu la sécurité dont elles étaient privées depuis qu'elles connaissaient le danger auquel elles se trouvaient sans cesse exposées, et dont l'idée toujours présente à leur esprit empoisonnait le bonheur de leur existence. Une femme prudente ne manquera donc pas de se faire vacciner, pour peu qu'elle conserve d'incertitude sur la question de savoir si elle a eu ou non la petite vérole, et je dois prévenir que les petites cicatrices ou em-

preintes qui s'observent au visage sont dues quelquefois à des pustules d'une autre espèce et ne doivent inspirer aucune sécurité. D'ailleurs l'épreuve de la vaccination, la seule décisive en cas de doute, ne présente jamais le moindre inconvénient, à quelque époque de la vie que l'on soit parvenu.

Les femmes pouvant être exposées, après la révolution de l'âge, à presque toutes les maladies auxquelles sont sujets les hommes, même à la goutte, trouveront dans le chapitre consacré à l'autre sexe, le complément des conseils dont elles peuvent avoir besoin pour se préparer une heureuse et longue vieillesse.

CHAPITRE VI.

DE LA VIEILLESSE DANS LES DEUX SEXES.

L'homme et la femme, comme nous l'avons vu, marchent à pas inégaux vers la vieillesse, et l'une y arrive beaucoup plus tôt que l'autre; mais, par une sorte de compensation, la femme en parcourt plus lentement la première période, et, même après l'avoir traversée, conserve encore plus de chances de longévité que notre sexe.

Le commencement de la vieillesse se confond avec la fin de l'âge de retour et n'est caractérisé par aucun signe constant. D'ailleurs, une foule de circonstances en font varier l'époque, à raison de l'état habituel de santé ou de maladie dont on a joui, de l'usage régulier ou de l'abus qu'on a fait de ses forces, du régime et du genre de travail auquel on s'est adonné, des pays et des climats qu'on a habités, des passions auxquelles on a été le plus souvent livré, du tempérament et des habitudes sous l'influence desquelles on a vécu, etc. Mais, en général, dans notre patrie, il est rare qu'un homme dépasse l'âge de soixante à soixante-cinq ans sans éprouver, dans plusieurs de ses facultés physiques, un

affaiblissement notable qui l'avertit que la vieillesse a commencé pour lui.

Si l'on se borne alors à l'examen des apparences extérieures, et qu'on veuille les comparer à celles des âges précédens, on observe que le corps, en général, a diminué de volume, que le relâchement et la flaccidité de la peau, déjà sensibles à l'âge de retour, surtout chez les personnes dépourvues d'embonpoint, ont fait de nouveaux progrès, et qu'il en résulte des rides plus ou moins prononcées au front, sur les joues et au cou. Les cheveux blanchissent et tombent de manière que la tête se dégarnit de plus en plus, surtout chez l'homme. Cette dégradation de couleur est plus lente chez les femmes, qui, en outre, ont l'avantage de conserver une épaisse chevelure jusque dans un âge très avancé. Les poils du corps blanchissent presque toujours après ceux de la tête. Une teinte jaunâtre modifie la carnation de la peau dont les vaisseaux capillaires à sang rouge sont plus ou moins oblitérés, tandis que les veines qui la sillonnent, remplis d'un sang brunâtre, ont augmenté de capacité, surtout aux membres inférieurs où elles présentent fréquemment des dilatations que l'on connaît sous le nom de *varices*.

La transpiration cutanée s'opère avec moins de facilité à travers un tissu plus dense et dont

la surface extérieure, dépourvue de souplesse et d'humidité, est moins favorable à la précision du toucher.

La vue et l'ouïe s'affaiblissent communément pendant la première période de la vieillesse, et beaucoup de personnes, surtout dans les classes lettrées, prennent des lunettes bien avant l'âge de soixante ans.

Le goût et l'odorat se maintiennent encore au commencement de la vieillesse, et se perfectionnent même, chez quelques individus, relativement aux sensations qu'ils reçoivent des alimens et des boissons, et qui sont devenues les jouissances principales de cet âge.

Les organes du mouvement volontaire ne sont plus susceptibles d'une action prolongée, à moins que l'habitude d'un exercice journalier ne leur ait conservé cette précieuse faculté. D'un autre côté, la synovie, cette liqueur onctueuse qui lubréfie les surfaces articulaires des os, est devenue moins abondante, et cette circonstance coïncidant avec l'endurcissement des cartilages, le ramollissement des muscles et la diminution de la contractilité, il en résulte que les membres ne peuvent plus supporter de longs efforts, que l'homme devient pesant, et qu'il soutient difficilement une marche accélérée, quoiqu'il puisse avoir encore beaucoup de force; car les membres inférieurs, qui se sont dévelop-

pés les derniers, s'affaiblissent les premiers.

Si l'on examine, à l'intérieur, les changemens survenus dans l'organisation physique du vieillard, à une époque avancée de la période qui nous occupe, on trouve dans ses vaisseaux une moindre quantité de sang artériel que de sang veineux. Les viscères du bas-ventre sont pénétrés de ce dernier; sa circulation est lente, et les vaisseaux qui le contiennent sont très développés. Les artères, au contraire, tendent à se resserrer et même à s'ossifier. Le cœur, quand il est dans l'état sain, ne se contracte plus ni avec autant de régularité ni avec autant d'énergie, ce qui fait que chez le vieillard le pouls est plus lent, plus faible et moins égal que chez l'adulte.

Les vaisseaux exhalans et absorbans, qui jouent un si grand rôle dans l'entretien et la nutrition du corps, perdent de plus en plus de leur activité vitale; mais ceux qui opèrent la décomposition conservent sur ceux qui président à la réparation une prédominance qui va toujours en augmentant. Il se dépose moins de graisse, en général, dans le tissu cellulaire, d'où résultent l'affaissement de ce tissu et la flaccidité de la peau à laquelle il servait de soutien. Quelquefois cependant la graisse s'y accumule, surtout chez les personnes d'un tempérament sanguin ou lymphatique qui conservent alors une cer-

taine fraîcheur laquelle dissimule un peu les traces de l'âge; mais souvent cette disposition dégénère en une obésité excessive qui rend le vieillard haletant au moindre mouvement, et le condamne au repos qui achève de l'énerver. Le vieillard maigre a plus d'avantages; il est plus dispos et se conserve plus long-temps sain de corps et d'esprit.

La chaleur interne diminue et le besoin d'augmenter celle du dehors se fait sentir de plus en plus avec l'âge.

Les membranes muqueuses, particulièrement celles qui tapissent l'intérieur des narines, de la bouche, de la gorge et des bronches, fournissent une humeur plus abondante que dans les âges précédens, ce qui fait que beaucoup de vieillards se livrent à des efforts continuels pour se moucher et pour cracher, et se plaignent des glaires dont ils demandent sans cesse qu'on les débarrasse.

La sécrétion de la liqueur spermatique diminue de plus en plus, ainsi que le besoin de la reproduction, qui, néanmoins, persiste chez l'homme jusqu'à la caducité, mais en perdant insensiblement de son énergie. On a remarqué que ceux qui ont fourni la plus longue carrière avaient conservé la faculté d'engendrer jusque dans l'âge le plus avancé.

Le besoin de la nutrition diminue ainsi que

l'appétit; la digestion est lente, et tels individus qui faisaient trois repas avec plaisir, à l'âge de quarante ans, ne peuvent plus en faire que deux ou même se contentent d'un seul.

C'est dans cette période de la vieillesse que l'on supporte facilement l'abstinence, comme Hippocrate l'avait déjà remarqué. Mais dans l'âge très avancé le besoin de bons alimens se fait sentir, et demande à être satisfait par de petits repas suffisamment rapprochés.

Certaines évacuations sont difficiles dans la vieillesse, et particulièrement celles des matières fécales et des urines.

La plupart des tissus se condensent par les progrès de l'âge, et le cerveau lui-même acquiert plus de consistance et reçoit moins de sang. Les impressions y sont moins ressenties, et la sensibilité générale s'émousse par degrés. Pour le cœur, son tissu musculaire tend, au contraire, au ramollissement; il devient flasque et s'affaisse sur lui-même, tandis que ses orifices et ses valvules tendent à s'ossifier.

La diminution de la contractilité musculaire amène graduellement le tremblement sénile, et quelquefois le relâchement des sphyncters de la vessie et de l'anus, d'où résulte l'émission involontaire des urines et des matières fécales. La même cause donne lieu au renversement des paupières dont beaucoup de vieillards sont in-

commodés, ainsi qu'aux hernies du bas-ventre que le moindre effort détermine dans un âge avancé.

Les os n'absorbent plus, dans la vieillesse, tout le phosphate calcaire qui se produit dans notre corps ; par cela même ils diminuent de pesanteur, de volume, et deviennent plus fragiles. Leur amincissement se fait surtout remarquer dans les os du crâne à la fin d'une longue carrière.

La surabondance de phosphate calcaire dans l'économie animale, se porte sur les différentes parties du corps qui se chargent, plus ou moins, de cette matière terreuse dont s'encroûtent surtout le système fibreux et les cartilages articulaires, ce qui entraîne quelquefois la perte du mouvement des membres et la soudure de diverses jointures.

L'ossification des cartilages qui unissent les côtes au sternum, ne permet plus à ces os le double mouvement d'élévation et de torsion d'où résultait l'agrandissement de la poitrine, et cette cavité se dilatant d'une manière incomplète, ainsi que les poumons, moins de sang s'y imprègne de l'oxigène atmosphérique, et moins de chaleur est dégagée dans l'acte de la respiration, ce qui fait que la température baisse dans l'âge avancé, et que le vieillard cherche dans une chaleur étrangère de quoi compenser cet abaissement de température.

Son corps se raccourcit aussi et décroît réellement en hauteur, tant par l'effet de l'affaissement et de l'endurcissement de la substance fibro-cartilagineuse qui unit entre elles les vingt-quatre vertèbres dont la superposition forme l'épine du dos, que par l'affaiblissement des muscles qui soutiennent le tronc dans la situation verticale. Ces muscles contre-balancent en effet le poids des viscères qui tend à courber en avant la colonne vertébrale, dont les diverses pièces peuvent se souder entre elles, dans cette attitude, et se réduire à sept ou huit os bien distincts (*).

C'est dans les tissus les plus durs que la vie s'éteint la première : aussi les dents, après avoir pris une teinte jaunâtre qui contraste avec ce blanc d'émail dont elles brillent dans la jeunesse, se déchaussent, vacillent dans leurs alvéoles qui les chassent en se resserrant, et finissent par tomber. La chute des dents change la physionomie du vieillard en diminuant l'étendue perpendiculaire de la face, en creusant les joues et en rapprochant du menton le nez dont la longueur paraît alors plus grande.

(*) C'est surtout parmi les cultivateurs des pays de vignobles qu'on voit les effets de l'attitude dans laquelle l'épine du dos a éprouvé l'influence de l'âge. J'ai connu un certain nombre de vignerons dont le corps, à l'âge de soixante ans, ne pouvait plus se redresser, et formait un angle presque droit avec les membres inférieurs. Il faut observer que dans cette classe de cultivateurs la vieillesse est très précoce.

Les changemens produits par les progrès de l'âge ne sont pas moins sensibles au moral. A mesure que le corps vieillit, la mémoire et l'imagination, qui procuraient à l'homme tant de jouissances, s'affaiblissent avec l'activité vitale; mais le jugement se perfectionne encore, et cette faculté précieuse, dans laquelle consiste surtout l'excellence de notre espèce, paraît se fortifier au milieu des pertes qu'éprouve journellement l'organisme.

Moins distrait, en effet, par tout ce qui se passe autour de lui, plus indifférent à tout ce qui ne l'intéresse pas personnellement et mieux instruit par l'expérience, l'homme, au déclin de sa vie, se replie en quelque sorte sur lui-même, mûrit sa réflexion dans le calme des sens, et après avoir abdiqué l'empire de la force et cédé à l'ardente jeunesse la tâche plus ou moins laborieuse de l'exécution, il règne encore par la sagesse du conseil et la puissance de la raison. C'est à ces titres que tant d'illustres vieillards, dont les noms vivront à jamais dans les annales du monde, ont été l'objet de la vénération publique, soit pour avoir donné des lois aux sociétés naissantes ou pris quelque part au gouvernement des peuples, soit pour avoir éclairé l'esprit humain au flambeau de leur génie, soit pour avoir amélioré le sort de l'humanité par d'heureuses découvertes ou d'utiles travaux

dans la carrière des sciences et des arts.

A côté de ces éminentes qualités qui, dans tous les temps, ont fait honorer la vieillesse par les ames honnêtes, l'imperfection de la nature humaine se manifeste par des infirmités morales que les philosophes anciens avaient déjà signalées, et qu'Horace a caractérisées, dans ses vers, avec sa précision ordinaire (*).

Les défauts qu'on reproche au vieillard tiennent en général à l'affaiblissement de toutes ses facultés et à l'expérience qu'il a de la vie. S'il se montre inquiet de l'avenir, s'il devient parcimonieux, même avare, c'est qu'il sent ses besoins augmenter à mesure que ses forces diminuent, ce qui fait naître en lui la crainte de manquer un jour de ressources et d'appui, et

(*) *Multa senem circumveniunt incommoda; vel quod*
Quærit, et inventi miser abstinet ac timet uti;
Vel quod res omnes timidè gelidèque ministrat,
Dilator, spe longus, iners, pavidusque futuri,
Difficilis, querulus, laudator temporis acti
Se puero, censor castigatorque minorum.

HORAT, *Ars Poetica.*

Des défauts importuns assiégent la vieillesse;
Elle désire, et n'ose, et ne sait plus jouir :
Difficile, grondeur, ennemi du plaisir,
Lent dans tout ce qu'il fait, le vieillard se tourmente,
Gourmande avec chagrin la jeunesse imprudente ;
Et ne sachant jamais que vanter son printemps,
N'ose sur l'avenir jeter des yeux mourans.

Trad. de DARU.

dans l'abandon qu'il redoute, il s'attache aux richesses comme à son dernier soutien.

C'est parce qu'il a le sentiment de sa faiblesse et l'expérience de l'instabilité de la fortune, qu'il craint toute innovation, toute entreprise d'un succès douteux. Ne voulant plus rien donner au hasard, et prévoyant presque toujours des difficultés, il tombe dans la plus extrême circonspection, dédaigne ce qu'il n'a pu acquérir, n'ose plus rien tenter, et s'en tient aux choses positives, taxant d'imprudence et de témérité ceux qui veulent aller au-delà.

Le vieillard est méfiant et soupçonneux parce qu'il a été souvent trompé. Ayant tout connu, tout apprécié, il éprouve la satiété et tombe facilement dans le dégoût et l'ennui, ce qui le rend morose et grondeur. Voyant que tout lui échappe, que tout l'abandonne, il se concentre de plus en plus en lui-même et devient souvent trop personnel. A chaque pas de sa carrière il a laissé derrière lui une jouissance; est-il donc étonnant qu'il regrette le passé et se complaise au souvenir de ses belles années? est-il surprenant qu'il juge avec trop de sévérité et par conséquent avec injustice le présent qui ne lui procure plus des plaisirs aussi vifs, et qu'il ait mauvaise opinion de l'avenir dont il n'espère plus rien qui ressemble à sa jeunesse?

Enfin si le vieillard est crédule sur ce qui le

flatte, c'est qu'il ne peut plus juger de certaines choses par lui-même, et qu'il s'abandonne, par faiblesse, aux seules impressions qui lui sont agréables.

A côté de ces infirmités morales qui ont leur premier germe dans le caractère individuel du vieillard, et se développent ensuite sous l'influence inévitable de l'âge, ce qui mérite toute l'indulgence de l'homme raisonnable, on observe une disposition qui a quelquefois aussi l'apparence d'un défaut, mais de laquelle il résulte, en général, des avantages réels pour le perfectionnement intellectuel de l'espèce humaine : c'est le penchant qu'ont les personnes d'un grand âge à raconter avec complaisance les événemens dont ils ont été les témoins dans leur longue carrière, et à se prévaloir de l'expérience qu'ils ont acquise pour prodiguer les conseils et les leçons à ceux qui sont plus jeunes.

L'époque de la caducité n'a rien de fixe : elle se manifeste le plus souvent vers la quatre-vingtième année, mais beaucoup d'individus des deux sexes, soit par le fait de leur organisation ou de leur genre de vie, soit par le soin qu'ils ont pris de leur santé, n'en offrent pas encore les traces à quatre-vingt-dix ans, et quelques uns même sont encore vigoureux après avoir accompli leur siècle.

Le vieillard peut se promettre encore quelques années tant qu'il n'est pas arrivé à la caducité, et celle-ci se reconnaît à des signes moins équivoques que ceux de la première vieillesse.

Le corps se courbe et se soutient difficilement sans appui. Les genoux sont à moitié fléchis et le jarret ne peut plus se tendre. La tête, dégarnie de cheveux, particulièrement chez les hommes, se penche vers la poitrine, et les muscles qui la soutiennent sont agités d'un tremblement involontaire, ainsi que les membres dont tous les mouvemens sont lents et pénibles. L'embonpoint se dissipe et fait place à la maigreur. La peau devient pendante et ridée; les yeux sont chassieux, larmoyans, ternes; la vue s'obscurcit ou se perd entièrement ainsi que l'ouïe; le goût et l'odorat, considérablement émoussés, procurent à peine quelques faibles jouissances; la voix paraît cassée, saccadée, et la prononciation est confuse.

Le pouls est obscur, lent et irrégulier; le sang appauvri, comme on le dit communément, contient moins de fibrine et de partie rouge que de sérosité; les petits vaisseaux s'oblitèrent et les artères tendent à s'ossifier, ainsi que les tendons; toutes les proéminences des os sont devenues plus saillantes, et ceux-ci, dont le volume et la pesanteur ont diminué, présentent une grande fragilité qui les rend plus exposés à des

fractures dont la consolidation est alors impossible.

Le besoin de la génération ne se fait plus sentir chez le vieillard caduc, et la nature fait les derniers efforts pour maintenir encore la vie individuelle qui s'épuise chaque jour davantage.

La digestion est lente et laborieuse; cependant le plaisir de la table est presque le seul qui reste au vieillard caduc : aussi tient-il plus que jamais à l'ordre de ses repas, quoique l'appétit ne les assaisonne plus. Forcé de rouler longtemps dans sa bouche un aliment tendre qu'il imprègne de salive en exerçant sur lui ses gencives endurcies, le besoin seul l'excite à manger; mais ce besoin est tout différent de celui des âges précédens; c'est un secret pressentiment qui l'avertit de se soutenir par une nourriture appropriée à la faiblesse de ses organes.

L'assimilation des fluides est désormais très imparfaite, et la décomposition l'emporte de plus en plus sur la réparation, ce qui explique l'extinction graduée des forces.

La partie aqueuse de nos humeurs domine de plus en plus, et, soumise à une circulation languissante, elle commence à subir les lois de la pesanteur et s'accumule facilement dans les parties les plus déclives du corps; de là viennent ces engorgemens qui déforment si fréquemment les jambes des vieillards parvenus à la caducité,

et les diverses hydropisies qui assiégent le déclin de la vie.

Les besoins sont très réduits, mais fort impérieux à cet âge. Celui du mouvement est remplacé par le désir du repos et du sommeil ; mais on ne goûte plus qu'imparfaitement leur douceur ; on a beau se coucher de bonne heure et se lever tard, on ne retrouve plus le sommeil profond et réparateur des premiers âges de la vie.

Les fonctions de la peau, presque annullées, sont incomplètement suppléées par l'activité plus grande des membranes muqueuses, qui fournissent beaucoup d'humeur glaireuse, et par celle des reins qui sécrètent une urine dont la décomposition est très prompte ; mais la vessie n'expulse ce liquide que difficilement, ou bien elle le transmet au dehors à l'insu de la volonté. Il en est de même du rectum par rapport aux matières fécales qui y acquièrent quelquefois une dureté extraordinaire et ne peuvent être rendues qu'avec les plus grands efforts.

Quant au moral, il est réduit, dans la caducité, à la perception des seuls besoins relatifs à la conservation de l'existence. Les impressions sensitives sont si faibles à cet âge, que les vieillards les négligent pour chercher dans leur mémoire des idées mieux tracées et plus capables de satisfaire le besoin de la pensée. Ce phéno-

mène, qu'on observe généralement dans l'âge avancé, tient à ce que les organes des sens sont infiniment plus affaiblis que le centre de perception qui conserve beaucoup plus long-temps une activité convenable et procure encore au vieillard les jouissances du souvenir. En effet, détournant ses regards de l'avenir, et peu attentif à ce qui se passe autour de lui, il aime à vivre dans le passé et se plaît à rappeler les sensations de ses jeunes années qui sont mieux gravées dans sa mémoire que les impressions les plus récentes, et son imagination se ranime toutes les fois qu'il en fait et en répète sans fin le récit à ceux qui l'entourent.

Les idées qui occupent le vieillard caduc le rapprochent de l'enfance, en ce sens qu'il redevient presque entièrement soumis à l'instinct, n'est attentif qu'à sa seule conservation, et néglige tout ce qui ne se rapporte pas à ce but. Il ne rallie de ses idées que celles qui se rattachent au besoin de retenir la vie prête à lui échapper, et il ressemble encore à l'enfant par la facilité avec laquelle il s'irrite contre les obstacles qui s'opposent à la satisfaction de ses besoins.

Enfin les progrès de la vie amènent l'épuisement de la force nerveuse et de la contractilité musculaire; la respiration et la circulation s'affaiblissent de plus en plus ainsi que le sentiment. Le sang, mal élaboré, ne reçoit plus dans les

poumons le principe vivifiant qui excite et réchauffe tous nos organes; le cerveau ne les soutient plus par ses puissantes irradiations, et quoique les viscères de la digestion aient encore quelque activité, le sang s'arrête enfin dans l'organe où commença la vie, et les cavités droites du cœur sont les dernières qui s'efforcent inutilement de le chasser.

Telle est la marche graduelle par laquelle l'homme parvient naturellement à sa fin; mais il est bien rare qu'aucun accident n'accélère sa progression vers ce terme inévitable.

La jeunesse et l'âge adulte sont les périodes de la vie pendant lesquelles l'homme a le moins besoin de se prémunir contre les agens qui menacent son existence, car il est alors dans toute sa force, et sa résistance vitale triomphe facilement d'une foule d'impressions nuisibles qu'il néglige souvent d'écarter. Mais il arrive un temps où cette résistance s'affaiblit et où, pour conserver ses avantages, l'homme prudent doit chercher à se soustraire aux influences dont l'observation et l'expérience ont fait connaître les mauvais effets sur la santé.

Déjà nous avons vu ce que l'âge de retour exige de soins, dans les deux sexes, pour maintenir cet heureux état qui peut seul donner du prix à l'existence, et pour prévenir les dérange-

mens capables de la compromettre. En avançant plus encore dans la vie, les difficultés se multiplient; mais en redoublant de précautions, on peut retarder pendant long-temps la chute de l'édifice, si l'on est attentif à l'étayer partout où l'on aperçoit une partie faible, et à le garantir soigneusement de toute dégradation.

Si la médecine conservatrice trouve alors quelque désavantage à s'exercer sur des organes un peu usés, d'un autre côté elle rencontre ordinairement plus de docilité chez ceux qui invoquent ses conseils, d'où il résulte souvent une heureuse compensation.

La première période de la vieillesse, celle que les anciens appelaient verte, dont ils faisaient l'attribut de quelques uns de leurs dieux (*), et qui est encore compatible avec le maintien de la santé, est précisément celle qui peut se prolonger le plus sous l'influence de soins bien entendus. Elle mérite donc toute l'attention de l'homme qui n'a souvent que cette époque de sa vie pour jouir enfin de lui-même après tant de traverses, de peines, de soucis, et pour rendre profitable à ses enfans, à sa patrie, une expérience qu'il n'a souvent acquise qu'à ses propres dépens, et qui peut épargner à ses

(*) *Jam senior, sed cruda deo viridisque senectus,*
a dit Virgile du vieux nautonier du Styx.

semblables beaucoup de mécomptes, de périls et de temps.

Une circonstance bien remarquable et fort rassurante pour celui qui commence la vieillesse, c'est que cette période de la vie est susceptible de prendre une extension singulière chez les personnes qu'une bonne organisation ou un régime convenable disposent à la longévité, et qu'elles arrivent, presque sans infirmités, au terme naturel de l'existence, sans passer par la caducité qui est plutôt un état maladif et le produit de quelque désorganisation rendant la nutrition imparfaite, que le résultat nécessaire et l'effet inévitable du progrès de la vie.

Une autre observation très importante aussi, c'est que les maladies violentes, les inflammations très aiguës, sont beaucoup plus rares chez les vieillards doués habituellement d'une bonne santé, que chez les individus plus jeunes, et qu'elles ne se développent qu'à l'occasion d'une excitation très forte, ce qui leur permet fréquemment d'en prévenir la cause.

Il faut remarquer, en outre, que ces maladies ont une terminaison promptement funeste, quand l'inflammation aiguë succède à une ininflammation lente de l'organe affecté, comme on l'observe fréquemment à l'âge de retour et dans la vieillesse. Il est donc bien important, à ces époques de la vie, d'être exempt de toute

inflammation chronique, ainsi que de toute irritation mobile et capable d'envahir inopinément les principaux viscères, comme celle qui constitue ou accompagne le rhumatisme, la goutte et les maladies de la peau, telles que l'érysipèle, les dartres, etc. C'est dans ces cas-là que les exutoires offrent de puissantes garanties contre la rétrocession de l'irritation, rétrocession qui peut être due à des causes extérieures agissant sur la peau, mais qui peut être produite aussi par des affections morales, et souvent par une irritation interne qui appelle, pour ainsi dire, celle des parties extérieures et donne le signal d'une concentration funeste à l'organe qui devient l'aboutissant de cette espèce de fluxion dirigée du dehors au dedans.

Tous les préceptes que j'ai tracés pour l'âge de retour, chez l'homme, sont parfaitement applicables à la première période de la vieillesse dans les deux sexes, qui, soumis alors aux mêmes fonctions, au même mode de santé, aux mêmes influences, réclament aussi les mêmes soins. Les femmes, en général, n'en exigent plus de particuliers dès qu'elles ont passé l'âge de soixante ans; je dois prévenir, toutefois, celles qui paraîtraient éprouver le retour du flux menstruel, après une interruption de plusieurs années, d'avoir à se tenir sur leurs gardes et de provoquer un examen scrupuleux de l'utérus et

de ses dépendances dont une semblable hémorragie, surtout quand elle se répète ou se prolonge sous forme de suintement habituel, annonce fréquemment l'état maladif. Elles agiraient de même dans le cas d'un écoulement muqueux, sanguinolent ou purulent qu'elles auraient conservé depuis l'âge de retour, et qu'elles regarderaient comme des fleurs blanches.

Hors ces cas et quelques symptômes nerveux propres à la femme, les deux sexes, en vieillissant ensemble, exigeront désormais les mêmes secours, toutefois avec les modifications réclamées par des habitudes et des inclinations différentes.

Quant aux personnes qui seraient arrivées à la vieillesse sans avoir jamais songé à leur santé, et sans avoir soupçonné qu'il y eût un art de la prémunir contre les atteintes du temps, ces personnes se seraient, en effet, privées d'un grand avantage en ne s'y préparant pas dès l'âge de retour, surtout si elles jouissent d'une faible santé et éprouvent déjà quelques unes des infirmités propres à l'âge avancé; mais si rien ne trouble chez elles, d'une manière sensible, l'harmonie des fonctions principales, elles sont encore à temps pour en prévenir ou en retarder le dérangement. Néanmoins, comme elles peuvent être surprises d'un moment à l'autre par quelque accident imprévu par elles, elles feront

bien de se livrer, le plus tôt possible, à l'examen scrupuleux de leur santé habituelle et de leur manière d'être, comme je l'ai conseillé aux personnes qui arrivent à l'âge de retour, et de conformer leur conduite aux préceptes que j'ai tracés pour l'homme qui est parvenu à cette époque.

L'étude du tempérament, des habitudes, des maladies les plus familières, devient alors indispensable pour prévoir les infirmités auxquelles on est le plus disposé et pour les prévenir. On fait avec discernement et à propos ce que l'on eût dû faire dans l'âge précédent si l'on eût été bien avisé. On cherche à se débarrasser de toute maladie ancienne, si malheureusement on était arrivé à la vieillesse avec ce pesant fardeau, en se rappelant toutefois qu'il est des indispositions qui, par leur ancienneté même, ou par l'influence qu'elles exercent relativement à d'autres affections, doivent être respectées, si l'on veut éviter des inconvéniens plus graves encore; et cette classe de maladies *dangereuses à guérir* quand on est parvenu à un certain âge, est beaucoup plus étendue qu'on ne le croit communément dans le public. Un bon praticien du siècle dernier, le docteur Raymond de Marseille, en a fait l'objet d'un ouvrage qu'on ne saurait trop recommander à la méditation des jeunes médecins.

Un des priviléges de la vieillesse, c'est d'être moins accessible aux maladies contagieuses que l'âge adulte et surtout la jeunesse. Ce n'est cependant point une raison pour négliger de s'en garantir; car la plupart de ces maladies s'accompagnent alors d'un grand danger, notamment les éruptives, comme la petite vérole, la rougeole et la scarlatine. La première, comme on sait, n'épargne aucun âge et présente un caractère d'autant plus grave que le sujet affecté est plus éloigné de l'enfance. J'ai vu à Paris, en 1801, le duc de Béthune Charrost attaqué de la petite vérole à l'âge de quatre-vingts ans; Louis XV a succombé à cette maladie à soixante-quatre ans, et Lacépède en a été la victime à soixante-onze ans. Tous les amis des sciences regrettent que cet illustre naturaliste, qui n'avait pas la certitude d'avoir eu la petite vérole, se soit trop rassuré par la considération de son âge, et n'ait point eu recours à la vaccine qui était connue depuis long-temps, et qui aurait pu nous conserver pendant bien des années encore l'éloquent successeur de Buffon.

Que les vieillards incertains d'avoir payé leur tribut à cette cruelle maladie ne se rassurent donc point sur leur âge, et s'empressent de profiter de la plus belle découverte qui ait jamais été faite en médecine.

S'ils se trouvaient affectés de quelque maladie

dont une opération chirurgicale pût les guérir sans aucun inconvénient notable pour le fonds de leur santé, telles que celles dont j'ai fait mention en traitant de l'âge de retour chez l'homme, qu'ils recourent à l'opération pendant qu'ils sont encore vigoureux, en choisissant d'ailleurs le temps le plus convenable, et en se plaçant dans les circonstances les plus propres à en assurer le succès.

Certaines maladies qui sont de nature à s'aggraver sans cesse et qui ne peuvent être guéries que par les secours de la chirurgie, exigent de la part des vieillards une prompte détermination; tels sont, entre autres, le rétrécissement de l'urètre et le calcul de la vessie contre lesquels la médecine opératoire dirige maintenant des procédés plus variés et plus parfaits que ceux que l'on connaissait autrefois. Les vieillards n'hésiteront pas à les invoquer, après un examen préalable de la cause qui les rend nécessaires, dès qu'ils soupçonneront l'existence de celle-ci; car chaque jour augmente son intensité. Le calcul de la vessie, par exemple, une fois bien reconnu, ne peut séjourner dans cet organe sans y prendre un accroissement continuel qui tend à augmenter les difficultés de l'opération et à en multiplier les chances fâcheuses, tant par le volume qu'acquiert progressivement le corps étranger, qu'à raison des désordres organiques

que sa présence détermine dans le réservoir des urines.

Les mêmes considérations peuvent s'appliquer à d'autres maladies chirurgicales, telles que les ulcères fistuleux, carcinomateux, syphilitiques, certaines tumeurs susceptibles de dégénérer en cancer, les loupes volumineuses, l'hydrocèle par épanchement, assez commun chez les personnes d'un certain âge, etc. Par rapport à ces deux derniers genres de maladies, je dois, par anticipation, prévenir les vieillards que des praticiens fort expérimentés ont cru remarquer qu'elles exerçaient souvent, à leur âge, une influence avantageuse sur la santé, comme si elles déterminaient une sorte de dépuration utile et qu'il fût prudent de respecter. D'après cette conjecture, à laquelle des observations qui me sont propres ajoutent beaucoup de probabilité, on ne doit pas se décider trop légèrement à débarrasser un vieillard de loupes anciennes ni à entreprendre, chez lui, la cure radicale d'une hydrocèle. Il est plus prudent d'avoir seulement recours, dans ce dernier cas, à la cure palliative au moyen d'une simple ponction.

Comme il est d'observation que tout état d'irritation ou d'inflammation fixé d'abord dans les parties extérieures du corps, tend, en se prolongeant ou en se répétant, à se porter vers l'in-

térieur, les vieillards autrefois affectés ou actuellement atteints de rhumatisme, de goutte, d'éruptions dartreuses, se tiendront sur leurs gardes, et veilleront soigneusement à éloigner des principaux viscères toute irritation capable d'y appeler celle des parties extérieures. Ils se garantiront aussi de toutes les autres causes de répercussion, telles que le froid et surtout le froid humide, certaines applications locales, les émotions vives et les affections tristes de l'ame.

Les ulcères aux jambes prenant fréquemment, dans la vieillesse, un caractère atonique qui les rend, quand ils sont anciens, d'une guérison difficile et quelquefois dangereuse, les personnes âgées auront le plus grand soin de préserver leurs jambes de toute contusion, plaie ou violence extérieure, et, pour les en garantir, l'usage des guêtres ou des bottes sous le pantalon, comme beaucoup de personnes les portent aujourd'hui, me paraît très avantageux. Ce mode de chaussure a le double avantage d'entretenir la chaleur des extrémités inférieures, circonstance utile à tout âge, mais surtout dans la vieillesse, et de les protéger contre l'action des corps extérieurs. La guêtre ajustée de manière à exercer une compression uniforme sur toute la jambe, devient indispensable lorsque ce membre est affecté de varices qui peuvent se

rompre à la plus légère occasion et donner lieu soit à des hémorragies inquiétantes, soit à des ulcères qu'on a la plus grande peine à guérir.

Parmi les graves infirmités auxquelles sont sujets les vieillards, on doit compter surtout les hernies du bas-ventre. Ces tumeurs qui se manifestent si fréquemment au pli de l'aîne ou au nombril, sont dues au déplacement des parties contenues dans l'abdomen qui, à l'occasion de certains efforts, s'échappent par les ouvertures naturelles de cette cavité, ne peuvent quelquefois plus y rentrer, et subissent alors un véritable étranglement qui les fait passer à l'état inflammatoire et bientôt après à la gangrène, d'où résulte presque toujours la mort du malade.

C'est le relâchement de la fibre qui dispose les vieillards aux hernies; elles se forment chez eux avec une étonnante facilité, et l'on en voit beaucoup qui les contractent à l'occasion des secousses de la toux, de l'éternuement, des efforts qu'ils font pour aller à la garderobe, pour soulever le moindre fardeau, pour crier; enfin une chute, un faux pas suffisent quelquefois pour produire des hernies, et la prudence exigerait que les personnes âgées, et particulièrement les hommes qui y sont beaucoup plus sujets que les femmes, portassent des bandages à pelotte pour s'en préserver. Ils ne devraient au

moins pas s'en dispenser lorsque les anneaux de l'aîne et du nombril sont dilatés, et qu'au moindre effort pour tousser, des doigts exercés y sentent l'impulsion des intestins qui tendent à s'y engager. Si l'on néglige alors l'application d'un bandage bien fait et très exactement adapté à la forme et à la situation de l'anneau, les intestins et quelquefois d'autres parties le franchissent au premier effort, la hernie augmente chaque jour de volume, et si elle ne s'étrangle pas, ce qui mettrait alors le malade dans le plus grand danger, elle finit par remplir les bourses et y acquérir un développement énorme, comme j'en ai vu bien des exemples autrefois.

La fragilité des os dans la vieillesse, la pesanteur du corps et la fréquence des chutes par défaut de force et d'agilité, sont des causes très communes de fracture chez les personnes âgées, qui, lorsqu'elles tombent sur la hanche, comme il leur arrive souvent, sont exposées à se casser le col du fémur. Cet accident est grave, car la claudication en est presque toujours la suite; et quoique j'aie eu le bonheur d'obtenir la consolidation de cette fracture, sans raccourcissement du membre, chez deux octogénaires qui ont conservé la faculté de marcher sans appui, on voit, dans le plus grand nombre des cas, les malades réduits soit à garder le lit ou le fauteuil pendant le reste de leurs jours,

soit à ne marcher qu'à l'aide de béquilles.

Les autres fractures des membres inférieurs ont des conséquences en général moins fâcheuses; mais comme elles exigent toujours un repos absolu, pendant un temps considérable, pour leur parfaite consolidation, la santé des vieillards est fréquemment compromise par cette longue immobilité du corps durant laquelle la nutrition languit, se déprave même et les dispose au scorbut. Les fractures sont donc fort à redouter chez les personnes très avancées en âge, sans parler de celles qui affectent le crâne et dont tout le monde connaît l'extrême danger. Les luxations et les entorses aux extrémités inférieures ne sont quelquefois pas moins dangereuses que les fractures elles-mêmes, et privent beaucoup de vieillards de la faculté de marcher librement. Les simples chutes leur sont fréquemment funestes par l'ébranlement qu'en reçoivent certains viscères, particulièrement le cerveau et le foie. Ils ne sauraient donc être trop circonspects dans leurs mouvemens et trop attentifs à éviter toute cause de chute. Ils se fient trop, en général, à leur ancienne agilité. L'habitude ou un sentiment de vanité inspire souvent, à un certain âge, des mouvemens et des efforts qu'on exerçait facilement autrefois, mais auxquels les muscles ne se prêtent plus avec autant de précision, ce qui fait perdre

l'équilibre et prépare des accidens. Il faut, dans un âge avancé, se défier de son adresse et de sa légèreté, mettre de côté toute vanité, toute présomption, et ne se livrer qu'à des mouvemens sagement calculés. C'est alors que la prudence met un bâton dans la main du vieillard pour assurer sa marche, écarter les obstacles et multiplier ses points d'appui; mais il ne faut pas que la mode ou un puéril amour-propre lui fasse prendre un flexible roseau comme celui que portent, par contenance obligée, nos jeunes élégans.

Après les soins que les vieillards doivent prendre pour se préserver des maladies externes, j'aurais mentionné ceux que réclament les organes des sens pour être maintenus le plus long-temps possible dans leur intégrité, si cet article si important de l'hygiène ne méritait d'être traité à part avec tous les développemens qu'il comporte.

Quant aux maladies internes, les vieillards sont plus particulièrement sujets à l'asthme, au catarrhe chronique des poumons, des voies digestives, de la vessie, à la rétention et à l'incontinence d'urine, aux hémorroïdes, à la goutte, aux douleurs rhumatismales, à l'inflammation chronique de la conjonctive, à la cataracte, aux lésions de la vue et de l'ouïe, à l'apoplexie, à la paralysie, à l'aliénation mentale, aux inflam-

mations lentes avec désorganisation, aux hydropisies de la poitrine et du bas-ventre, à l'infiltration du tissu cellulaire et particulièrement des extrémités inférieures, au tremblement des membres, au prurit ou démangeaison de la peau, aux dartres, au scorbut, etc.

Pour se préserver de tant de maux, leur attention principale doit se porter sur les soins à donner à la transpiration qui devient de moins en moins facile à mesure qu'on avance en âge; sur les autres excrétions qui leur sont le plus habituelles, comme les selles, les urines, les crachats, les hémorroïdes ou autres hémorragies; sur le régime alimentaire, l'exercice du corps, les travaux de l'esprit, les affections de l'ame, et sur les moyens de diriger l'état fluxionnaire du dedans au dehors.

L'observation des bons effets que retirent, en général, les vieillards d'une suppuration extérieure, quand elle n'est ni trop abondante ni située dans un lieu trop incommode, a fourni l'indication des exutoires placés de manière à ne pas gêner les mouvemens ordinaires du corps. Ces ulcérations artificielles sont avantageuses à une foule de vieillards, mais surtout à ceux chez lesquels la nutrition est encore très active, qui conservent une certaine disposition à la pléthore sanguine ou lymphatique, qui suivent un bon régime, prennent peu d'exercice

et sont sujets à des douleurs vagues, à la goutte, à l'érysipèle, aux maladies de la peau, aux congestions sanguines ou séreuses, etc.

Un excellent médecin dont la mémoire m'est chère à bien des titres, puisque j'ai eu le bonheur de l'avoir pour père et qu'il a été mon premier maître dans l'art de guérir, m'a répété cent fois, après quarante-cinq ans de la pratique la plus étendue et la plus heureuse, qu'il regardait un cautère comme une dépuration utile à tout sexagénaire bien nourri et peu exercé, fût-il encore en parfaite santé. Pour les femmes placées dans les mêmes circonstances, il jugeait l'exutoire salutaire, souvent même indispensable, dès le premier dérangement de la menstruation, et mon expérience a confirmé son opinion sur ce point comme sur beaucoup d'autres.

Si j'ai conseillé l'abandon des professions et des habitations insalubres aux personnes arrivées à l'âge de retour, on conçoit que le même conseil doit être adressé d'une manière plus pressante encore à celles qui sont parvenues à la vieillesse. C'est bien alors, sans doute, qu'un père, une mère de famille, ont acquis le droit de prendre quelque repos et de veiller un peu plus au maintien de leur santé. Cependant dans les classes laborieuses de la société, parmi les agriculteurs surtout et les ouvriers, on voit trop

souvent encore des vieillards forcés de travailler pour fournir à leur subsistance.

Je sais que le défaut de prévoyance et de conduite, si commun parmi les hommes dépourvus d'instruction, est presque toujours l'unique cause du dénuement dans lequel tombent beaucoup d'entre eux quand leurs forces viennent à s'épuiser par les progrès de l'âge. Je sais que dans la classe des cultivateurs prolétaires, le vieillard qui ne peut plus gagner sa vie par un travail de chaque jour, devient à charge à ses propres enfans et traîne jusqu'à la fin de sa pénible carrière l'existence la plus triste. C'est pour soulager de semblables infortunes que la piété et la philantropie ont consacré des hospices à la vieillesse. C'est aussi dans son intérêt que se multiplient aujourd'hui les caisses d'épargne et de survivance qui, je l'espère, feront naître dans l'âge de la force et de la santé, des idées d'ordre et d'économie qui n'avaient été, jusqu'à présent, que le partage du petit nombre, et restaient presque toujours stériles, parce que l'occasion de les féconder ne s'offrait pas facilement. Quand on songe que, dans nos campagnes, une rente viagère de trois cents francs suffirait pour assurer l'indépendance d'un vieillard et lui attirer les égards de ceux qui l'entourent, on ne peut trop applaudir à l'idée des caisses d'épargne, des caisses de survivance, et

de tous les établissemens de ce genre qui ont pour objet de faire fructifier les produits du travail, et d'en mettre une portion en réserve pour l'âge du besoin.

Nous traitons dignement, il faut l'avouer, la vieillesse guerrière et mutilée. Aucun Français ne trouve trop somptueux le magnifique asile qui lui est consacré dans la capitale, ni trop recherchés les soins et les secours qu'on lui prodigue dans ses infirmités; mais pourquoi n'accorderions-nous pas aussi de nobles retraites aux vieillards qui ont parcouru honorablement la carrière civile et s'y sont distingués par des vertus et des talens? Chaque peuple, chaque pays devrait avoir son Prytanée: l'espoir d'y être admis un jour et d'y recueillir la vénération publique soutiendrait le courage d'une foule de pères de famille qui, n'ayant que le ciel pour témoin de leurs efforts perpétuels, le prient souvent d'abréger une carrière que le travail seul a remplie, et au bout de laquelle ils n'aperçoivent pas même quelques jours de repos.

Multiplions donc les asiles de la vieillesse indigente ou infirme, mais éloignons de ses yeux l'inscription désolante qui, semblable à celle de l'enfer du Dante, resserre le cœur du malheureux que la charité vient d'accueillir et ne lui laisse plus apercevoir que la route douloureuse du tombeau (4).

Pour la vieillesse opulente, quel vaste champ de jouissances peut s'ouvrir devant elle! Elle peut venir au secours du mérite modeste et pauvre, encourager les progrès des sciences et favoriser l'essor du génie des arts. Elle peut concourir généreusement à toutes les entreprises honorables de la littérature, doter les établissemens de bienfaisance et ceux qui contribuent au perfectionnement de toutes les industries utiles. Il est enfin en son pouvoir de tarir bien des larmes et d'extirper bien des vices en fondant des ateliers de charité, des maisons de travail, des infirmeries, des écoles d'instruction primaire et d'arts et métiers; en créant dans les campagnes des comices agricoles, des fermes modèles, en encourageant enfin tous les genres d'amélioration, de services et de dévoûment.

S'il est à désirer que le vieillard soit affranchi de toute profession insalubre, de tout travail forcé, de tout souci relatif à ses besoins matériels, il ne l'est pas moins qu'il conserve l'habitude de l'exercice et qu'il s'y livre modérément pour entretenir l'activité de tous les organes, de toutes les sécrétions, et pour prévenir la concentration vicieuse des forces à l'intérieur, d'où il résulte des congestions souvent fâcheuses.

L'affaiblissement de la contractilité ne permet plus aux vieillards les mouvemens rapides auxquels ils aimaient à se livrer dans la jeunesse,

comme la course, le saut, la danse, la natation, etc. Néanmoins on en voit beaucoup conserver jusque dans un âge très avancé le goût de l'équitation, celui de la chasse et de certains jeux d'adresse exigeant aussi de l'agilité, comme ceux de paume, de boule, etc. La promenade en plein air est le genre d'exercice auquel les citadins se prêtent le plus volontiers. Quant aux habitans des campagnes qui ont passé leur vie au milieu des travaux agricoles, ils veulent toujours, dans l'âge même le plus avancé, que l'exercice ait, chez eux, un but utile, ce qui le rend plus avantageux encore à leur santé. Ainsi, ils ne traversent point leurs champs sans en extirper des plantes nuisibles; ils ne visitent pas leurs vignes sans les débarrasser des insectes destructeurs, des bourgeons superflus; ils ne parcourent pas leurs vergers sans émonder les arbres, raffermir les tuteurs, surveiller les clôtures; et si le mauvais temps les force de rester dans l'intérieur de leurs habitations, ils n'y sont pas oisifs, car ils visitent alors les étables et les animaux domestiques, portent l'œil du maître dans toutes les parties de la ferme, font la revue des chars et des instrumens aratoires, les réparent, façonnent du bois de chauffage, arrivent à la fin de la journée avec la satisfaction de l'avoir utilement employée, et la couronnent par un repas frugal et une veillée joyeuse.

Les vieillards renfermés dans le sein des villes n'ont pas de semblables ressources ; il en est cependant qui se ménagent, pour les jours pluvieux ou froids, des occupations manuelles ; qui savent tenir la scie, le marteau ; qui aiment à faire de la menuiserie, de la boisselerie, des ouvrages en carton, etc. Le jeu de billard leur offre aussi un exercice aussi utile qu'agréable et qui remplace très bien la promenade.

Quant aux femmes, pour lesquelles le mouvement est un besoin moins indispensable à raison de leurs habitudes plus sédentaires et de leur tempérament, la délicatesse de nos mœurs leur interdit beaucoup d'exercices qui leur seraient très salutaires. A la ville, elles se bornent à faire de courtes promenades et de longues visites ; mais, à la campagne, elles s'intéressent volontiers aux soins que réclament les jardins et quelquefois à ceux des champs ; aussi leur santé gagne-t-elle, ordinairement, au séjour qu'elles y font pendant la belle saison, et celles qui y passent toute l'année, finissent par s'y créer une foule d'occupations qui les font participer aux avantages de la vie rurale dont l'influence est, presque toujours, si heureuse sur la santé des villageoises.

Lorsque l'état des forces, un embonpoint extraordinaire, certaines infirmités ou des circonstances particulières s'opposent, chez les per-

sonnes âgées, aux divers genres d'exercices dont je viens de parler, il est nécessaire d'y suppléer par d'autres exercices que l'on nomme *passifs*, parce que le corps, qui n'y participe point par ses propres mouvemens, reçoit d'une cause étrangère l'impulsion qui l'agite.

Ce genre d'exercice est très inférieur au premier, puisqu'il laisse les membres dans un état de repos presque absolu et n'excite pas le jeu des autres organes comme le fait le mouvement musculaire; il est néanmoins encore précieux quand on ne peut pas en prendre d'autre; ainsi l'équitation, la voiture, la litière, la chaise à porteur, l'escarpolette, le lit suspendu, le bateau, la navigation, permettent aux personnes trop faibles pour se promener, de recevoir des ébranlemens plus ou moins doux, plus ou moins prolongés, et dont on peut diminuer ou augmenter l'intensité suivant le besoin.

L'expérience de tous les siècles et l'opinion de tous les médecins sont unanimes sur l'utilité d'un exercice modéré dans la vieillesse, et l'on a observé que tous les individus qui étaient parvenus à un âge très avancé, avaient conservé, jusqu'à la fin de leur carrière, l'habitude de faire chaque jour une promenade, ou de prendre au moins un peu de mouvement.

C'est ici l'occasion de faire connaître aux vieillards une remarque d'Hippocrate qui les

prévient (Aphorisme 49, sect. 2) qu'un genre d'exercice auquel ils sont accoutumés, les fatiguera moins que des mouvemens corporels qui seraient nouveaux pour eux.

Après l'habitude de l'exercice, il n'en est point de plus salutaire aux vieillards que celle d'un régime alimentaire frugal et réglé. De tout temps on en a vanté les avantages, et une foule d'exemples pris parmi les hommes qui ont poussé le plus loin leur carrière et conservé le plus long-temps leur santé, attestent les excellens effets de la sobriété, non seulement pour prévenir certaines maladies, mais encore pour les guérir, et pour calmer les passions ennemies de notre bonheur.

On pourrait néanmoins abuser de la sobriété comme des meilleures choses, si on la poussait à l'excès, et ce serait une erreur de croire qu'elle pût convenir à tous les hommes. Ceux qui sont livrés à des travaux pénibles et continuels, ont besoin d'une nourriture abondante et quelquefois même de stimulans momentanés, tandis que la sobriété est facile pour les individus qui vivent dans l'inaction et qui sont d'un tempérament plus lymphatique que bilieux. Elle convient surtout aux vieillards oisifs de la classe aisée, et c'est à cette classe qu'appartenait le célèbre Louis Cornaro qui a fourni l'exemple le plus remarquable et le plus heu-

reux du régime frugal observé avec persévérance pendant soixante-cinq ans, et dont il est curieux de connaître tous les détails (5).

Une chose fort essentielle à remarquer à l'occasion du régime, c'est que la première période de la vieillesse, celle qui est encore verte et vigoureuse, supporte très bien la diète; mais, dans la caducité, il serait imprudent de ne pas soutenir les forces qui s'épuisent, par des alimens réparateurs administrés fréquemment. Il faut se rappeler, au reste, que la caducité est moins l'état naturel du vieillard accablé d'années, qu'un état de maladie qui accélère sa ruine.

La nourriture du vieillard doit être légère et prise en petite quantité; mais ses repas doivent être répétés plusieurs fois dans la journée, selon ses habitudes. Ses alimens doivent être de facile digestion et contenir un suc pour ainsi dire tout animalisé, qui passe promptement en réparation.

Relativement à la quantité de nourriture qu'il doit prendre dans les vingt-quatre heures, on conçoit qu'il est impossible de donner une règle fixe à cet égard. Le Vénitien Cornaro se contentait de douze onces de nourriture solide et de quatorze onces de vin, et sur la fin de sa vie il réduisit de beaucoup cette quantité. Mais ce n'est pas la balance à la main que le vieillard

raisonnable doit régler son régime : il peut le varier en quantité comme en qualité selon l'état des forces, de l'appétit, suivant l'exercice, la saison et surtout l'habitude.

On doit en dire autant de l'usage modéré du vin et des boissons fermentées qui conviennent au plus grand nombre des vieillards, tandis que quelques autres se trouvent mieux de l'eau pure, comme il en est qui ont recours au lait pour toute nourriture, malgré l'opinion vulgaire qui regarde le vin comme le lait des vieillards. Ainsi point de régime exclusif : que chacun prenne une certaine latitude dans celui qui lui convient, sans s'astreindre trop minutieusement à des prescriptions fixes, en observant toutefois les règles générales, et en se rappelant que la sobriété a été la vertu des personnes qui ont conservé le plus long-temps l'exercice de toutes leurs facultés et qui ont trouvé le plus de bonheur dans la prolongation de leur existence.

La conservation de la santé et l'intégrité parfaite des organes digestifs sont, dans la vieillesse, la meilleure garantie du maintien des fonctions intellectuelles dont l'altération est due, moins souvent qu'on ne pense, au progrès de l'âge et à l'épuisement naturel des forces. Plus j'ai réfléchi sur la démence qu'on a nommée *sénile* parce qu'on l'a regardée comme l'effet de la vieillesse, plus je me suis convaincu qu'elle était due, le

plus souvent, à un état maladif du cerveau qu'il est quelquefois possible de guérir quand on le combat dès le début. De cette remarque confirmée plusieurs fois dans ma pratique, découle une conséquence fort importante, c'est que l'on doit porter des secours actifs aux vieillards qui tombent, comme on dit, en enfance, et chercher à leur conserver, le plus long-temps possible, la plus noble faculté dont l'homme ait été doué. Il me semble qu'on aurait dû être conduit à l'observation que je viens d'énoncer par l'exemple de tant d'illustres vieillards chez lesquels on a vu briller, jusqu'à la fin de la plus longue carrière, une raison supérieure; par celui de tant d'infortunés qui, tout-à-fait étrangers aux travaux de l'esprit, sont tombés, avant la vieillesse, dans la démence, pour avoir abusé de leurs forces digestives et vécu dans l'intempérance; comme aussi par l'exemple de ceux qui succombent à certaines lésions organiques qui épuisent lentement les forces, en laissant néanmoins dans une admirable intégrité les fonctions intellectuelles.

C'est en se conservant long-temps exempte d'infirmités, par l'usage bien ordonné de toutes choses, et en survivant, pour ainsi dire, aux passions orageuses des âges précédens, que la vieillesse met le sceau au perfectionnement de l'homme moral (6). C'est en effet l'époque

de la vie où la raison répand le plus pur éclat, lorsque les ressorts de l'organisme ne sont pas encore usés, et quand l'esprit a toujours été cultivé. Si la mémoire s'est affaiblie, si l'imagination a perdu de sa vivacité, le jugement du moins s'est fortifié de plus en plus, et cette admirable faculté, qui est si lente à se développer, arrive enfin, avec le secours du temps, à son plus haut degré de perfectionnement.

Ce n'est plus, à la vérité, cette bouillante ardeur qui rend capable des actions les plus héroïques; ce n'est plus cet enthousiasme divin qui inspire le poète ou qui crée les chefs-d'œuvre des beaux-arts : encore certains vieillards, comme Sophocle, Anacréon, Voltaire, ont-ils été embrasés de ce feu céleste jusqu'à la fin de leur longue carrière; mais c'est la raison calme et dégagée de toute prévention; c'est la prudence qui calcule tout avec sagacité; c'est la sagesse aimable et persuasive, telle qu'Homère la fait goûter dans les discours du vieux Nestor, telle qu'elle s'énonça autrefois dans la Grèce par la bouche de Platon, ou telle que Fénélon nous l'a montrée sous les traits de Mentor.

C'est à cette vieillesse affranchie du joug des passions, éclairée par une longue expérience, et servie par des organes encore sains, que s'adressent les éloges que lui ont consacrés tant de grands hommes depuis le chantre d'Ilion jusqu'à

nos jours. Cicéron lui a élevé un monument immortel dans l'éloquent dialogue qu'il a dédié à Pomponius Atticus alors âgé de soixante-cinq ans (7). Mais le philosophe romain, préoccupé d'idées politiques, n'a pensé qu'à la vieillesse de l'homme d'état; il n'a point écrit pour tous les rangs, pour toutes les conditions; il y a même un sexe qu'il a entièrement oublié comme il l'a fait dans le Traité des Devoirs et dans ses autres ouvrages de morale. Une dame française (8) a voulu suppléer au silence de Cicéron, et, en suivant le même plan que ce grand orateur, il lui a été facile de prouver que les femmes arrivées à la vieillesse peuvent s'occuper encore de soins domestiques; qu'une longue expérience de la vie leur offre de nombreuses occasions de se rendre utiles par de sages conseils; que s'il leur est moins permis qu'aux hommes de s'abandonner à la fougue des passions, elles doivent, à juste titre, regarder le calme qui les remplace et même la perte de la beauté comme un bienfait de l'âge; qu'enfin le souvenir d'une vie active et presque toujours dévouée, joint aux consolations d'une ame religieuse, suffit pour leur faire envisager sans effroi le jour du repos.

Une autre femme d'esprit, la marquise de Lambert, a publié sur la vieillesse des réflexions judicieuses qui sont particulièrement applicables

aux personnes de son sexe, et qu'elle a dédiées à sa fille (9).

Enfin un poète philosophe du dix-huitième siècle qui a vécu quelques années de plus qu'Anacréon, et qui a, comme cet aimable vieillard, savouré la vie et joué avec les Graces jusqu'à la fin de sa longue carrière, Saint-Lambert a tracé en beaux vers, pour le dernier âge, de touchantes consolations dont il s'est nourri lui-même et qui sont de nature à être goûtées de tous les bons esprits (10).

Gardons-nous donc de nous représenter la vieillesse comme étant toujours accablée de souffrances et d'ennuis, ne vivant que de privations et ne connaissant plus aucun plaisir; une foule de témoignages imposans protesteraient contre cette opinion trop généralement répandue. Le vieillard peut conserver non seulement toutes les jouissances du cœur et de l'esprit, mais s'il a soigné sa santé, il peut encore, jusqu'à l'âge le plus avancé, trouver des sensations agréables dans l'exercice de ses fonctions corporelles. Il faut aussi qu'il ait pris quelque soin de ses facultés morales.

Les vieillards modérés, doux, indulgens, passent, selon la remarque de Cicéron, une vieillesse qui n'est pas sans bonheur, tandis que l'homme d'un caractère difficile est malheureux à tout âge; et Franklin ne balance pas à mettre

au rang des vices une humeur chagrine qu'il appelle la malpropreté de l'ame. Mais il faut avouer que cette disposition morale tient plus souvent qu'on ne pense à un état maladif qu'il est quelquefois au pouvoir de la médecine de détruire et surtout de prévenir : nouvel exemple du secours que notre art peut offrir à la vieillesse.

L'histoire avait déjà fait connaître l'heureuse influence d'un moral perfectionné par la culture des sciences et des arts, sur le maintien de la santé dans l'âge le plus avancé, et nous comptons, en effet, dans l'antiquité, presque autant de vieillards vénérables que d'hommes illustres par de grandes actions ou célèbres par leur capacité intellectuelle. Nous savons que Platon écrivit jusqu'à l'âge de quatre-vingt-un an où il termina sa carrière; que Isocrate composa son Panathénaïque à quatre-vingt-quatorze ans et vécut encore cinq ans après; que son maître Gorgias alla jusqu'à la cent septième année sans abandonner ses travaux. Les études d'Homère, d'Hésiode, de Pythagore, de Solon, de Démocrite, d'Hippocrate, de Simonide, de Xénocrate, de Zénon, de Caton le censeur ont duré autant que leur vie; et, dans nos temps modernes, les sciences ou la littérature ont occupé jusqu'à la fin de leur longue carrière Fontenelle, Newton, Euler, Voltaire, Franklin,

Buffon, Boërhaave, Vanswiéten, Haller, Kant, Tenon, Saint-Lambert, Ducis, Desessartz, Portal, Lemonnier, Adanson, Daubenton et beaucoup d'autres savans vieillards.

Concluons de ces observations, avec l'immortel auteur du dialogue sur la vieillesse, que l'intelligence ne baisse pas quand on continue de l'exercer, et que la meilleure défense contre les ennuis de l'âge avancé, c'est la culture de l'esprit et la pratique des vertus.

Les plaisirs que l'on goûte dans la vieillesse sont doux et modérés, leur souvenir n'a rien d'amer; ce sont les plaisirs de l'âme; ils sont purs et satisfaisans, bien différens de ceux de la jeunesse qui sont le produit de l'exaltation, et n'ont souvent d'agréable que le moment de la jouissance.

Si parmi les plaisirs d'un autre âge, il en est dont le vieillard sente la privation, cette privation ne peut pas, du moins, l'affecter péniblement, car on regrette peu ce qu'on ne désire plus avec vivacité, et, au défaut de la raison, la nature même a pris soin de lui inspirer d'autres goûts et de lui offrir des jouissances plus conformes à ses besoins actuels. A la place de l'amour, qui s'affaiblit à mesure qu'on avance en âge, mais dont certains vieillards connaissent encore les douceurs, le sentiment de l'amitié, celui de la tendresse paternelle, réchauffent en-

core le cœur sans l'agiter. On sait combien les vieillards éprouvent de bonheur à se voir revivre dans leurs petits-enfans et à s'en faire aimer.

Affranchi du joug de l'opinion, n'ayant plus de sacrifices à faire au monde, à ses usages, renonçant pour jamais à toute ambition, à toute intrigue, le vieillard savoure enfin son indépendance, sa douce liberté; il commence à vivre pour lui-même et selon ses goûts; heureux s'il s'en est créé d'innocens et de faciles à satisfaire! N'ayant plus de temps à perdre, il doit rechercher tous les plaisirs honnêtes pour remplir agréablement la fin de sa carrière. « A mesure « que la possession de la vie est plus courte, dit « Montaigne, je veux la rendre plus vive, plus « pleine et plus profonde. Je veux arrêter la « légèreté de sa fuite par la promptitude de ma « saisie. Il faut secourir la vieillesse; il faut l'é- « tayer. Je m'aide de tout; et la sagesse et la « la folie auront assez à faire à m'aider, par of- « fices alternatives, en ce dernier âge. »

Mais parmi les plaisirs des sens et les exercices agréables du corps, il en est beaucoup encore auxquels on peut se livrer jusque dans l'extrême vieillesse. Je connais un bon nombre d'octogénaires qui, ainsi que le célèbre Cornaro s'en vantait à quatre-vingt-trois ans, n'éprouvent encore aucun affaiblissement de la vue ni de l'ouïe, montent seuls à cheval, peuvent faire

deux ou trois lieues à pied sans fatigue, gravir et descendre une montagne, prendre le plaisir de la pêche et celui de la chasse au chien couchant. Ces vieillards, ordinairement gais, contens et de bonne humeur, habitent, ainsi que le faisait Cornaro, la ville en hiver et la campagne en été. Pendant la mauvaise saison ils goûtent tous les plaisirs honnêtes qu'on trouve dans les cités, fréquentent le monde quand cela leur convient, font ou entendent de la musique, visitent les spectacles, admirent les chefs-d'œuvre des arts, satisfont leur curiosité pour les découvertes des sciences ou les publications littéraires, écrivent ou lisent à volonté, voient leurs amis, se réunissent de temps en temps dans des banquets modestes auxquels préside une franche gaîté, et où l'on boit même quelquefois, à l'exemple du vieux Caton, jusqu'à une agréable hilarité, ce qui est sans conséquence pour la santé quand il n'y a pas continuité de semblables plaisirs.

Le jeu de billard, le plus salutaire de tous les jeux auxquels on peut se livrer à la maison, le tric-trac, les dames, les échecs, les divers jeux de cartes animés par un faible intérêt, la lecture des journaux et le doux épanchement d'une conversation familière et sans prétention, remplissent agréablement les longues soirées de l'hiver.

Les mêmes vieillards rappelés hors des villes par l'attrait du printemps, parcourent leurs propriétés avec un nouveau plaisir, visitent leurs voisins de campagne, communiquent aux cultivateurs les découvertes et les acquisitions nouvelles de l'agriculture et de l'économie domestique, font connaître un instrument nouveau, un procédé plus parfait, introduisent dans le pays des fruits ou des légumes qui y sont inconnus, indiquent les moyens d'améliorer les races d'animaux domestiques, donnent de bons conseils et d'utiles exemples, s'intéressent à l'instruction des jeunes gens, excitent l'émulation des maîtres et des élèves, consolent et secourent les malheureux, multiplient les actes de bienfaisance, soignent leurs jardins, plantent des arbres pour leurs arrière-neveux comme le vieillard de la fable, et ces douces occupations si favorables à la santé leur permettront sans doute de pouvoir, quelque temps encore, s'asseoir sous leur ombrage.

Tels sont les plaisirs faciles qui sont réservés aux vieillards assez raisonnables pour prendre, sans regrets, les goûts et les mœurs de leur âge. Ceux-ci ne sont point d'humeur chagrine, n'exhalent pas des plaintes continuelles, ne blâment pas toutes choses, ce qui éloigne d'eux beaucoup de personnes et les réduit enfin à un isolement qui ne fait qu'aggraver leurs ennuis. Ré-

signés avec sagesse aux lois de la Providence, aux nécessités de la nature humaine, ils continuent d'employer utilement leurs derniers jours et de se livrer surtout aux jouissances du cœur. Les vieillards dont je parle aiment à se communiquer; leur conversation est pleine de bonté et d'intérêt; on les recherche au lieu de les fuir; les jeunes gens eux-mêmes, attirés par le charme de leur entretien et avides d'une instruction puisée à sa source, se pressent autour d'eux et les entourent de respect et de reconnaissance.

Tel j'ai vu le vénérable Daubenton à l'âge de quatre-vingt-quatre ans, traverser le Jardin-des-Plantes soutenu affectueusement par ses élèves; et moi-même j'ai, plus d'une fois, disputé à mes condisciples l'honneur de lui prêter l'appui de mon bras, pour le conduire au Cabinet d'histoire naturelle où il faisait son cours de minéralogie.

Tel j'ai vu, au pied du Jura, un respectable vieillard qui avait trouvé le rétablissement de sa santé dans le séjour de la campagne et l'habitude de la tempérance, rassembler, tous les dimanches, les jeunes gens de son village, pour leur donner, soit chez lui, soit au milieu des champs, selon le temps et la saison, des leçons de morale, d'agriculture et d'économie domestique, après quoi il leur faisait servir quelques

rafraîchissemens de leur goût. Ce vieillard, adoré par la génération qui l'entourait, a joui longtemps de l'affection qu'il avait su mériter, et la fin la plus douce a couronné sa vie.

Voilà quelles peuvent être, dans tous les rangs, dans toutes les conditions de la société, les jouissances du vieillard, quand il s'est aidé de tous les secours de l'art et de la raison pour écarter de lui les infirmités du corps et surtout celles de l'esprit plus insupportables encore. Parvenu à l'extrémité de sa longue carrière, il tourne sans peine ses regards vers le passé qui ne lui offre que des souvenirs consolans; il voit l'avenir sans crainte, parce que sa vie a été toujours utile et honorable; il jouit du bien qu'il a fait, de celui qu'il médite encore, se nourrit de l'affection qu'il inspire, et semblable au sage dont La Fontaine nous a tracé le portrait sublime et fidèle :

Approche-t-il du but, quitte-t-il ce séjour,
Rien ne trouble sa fin : c'est le soir d'un beau jour.

CHAPITRE VII.

DE LA LONGÉVITÉ ET DES CIRCONSTANCES QUI PEUVENT LA FAVORISER.

Une longue vie exempte d'infirmités a été, dans tous les temps, le premier vœu de l'homme, et, depuis l'origine de la médecine, beaucoup d'observateurs ont cherché à déterminer les conditions qui sont capables de prolonger l'existence, et à déduire de leurs remarques certaines règles de conduite.

L'intérêt qui s'attache à un objet de cette importance a excité aussi, dans tous les temps, la cupidité de certains hommes qui ont voulu exploiter, à cet égard, la crédulité publique, en lui présentant, sous des noms pompeux, ou sous le titre séduisant de *secrets*, certains procédés, certaines préparations chimiques ou pharmaceutiques qui ont eu plus ou moins de vogue à diverses époques.

Le père de la médecine et quelques philosophes de la Grèce avaient déjà observé que le plus sûr moyen de reculer les bornes ordinaires de la vie, consistait surtout dans l'usage bien entendu de toutes les choses qui nous sont nécessaires, et particulièrement dans l'exercice continuel des forces. L'art de les développer fut

porté chez les Grecs au plus haut point de perfection, sous le nom de *gymnastique*, et quelques médecins en faisaient une application si heureuse au rétablissement de la santé, que Platon lui-même adressait à Hérodicus le singulier reproche de prolonger, par ce moyen, les plus chétives existences.

On a cru pendant long-temps, et beaucoup de personnes croient peut-être encore, que dans les premiers âges du monde les hommes jouissaient d'une force extraordinaire, avaient une taille gigantesque et fournissaient une carrière beaucoup plus longue que de nos jours. Cette opinion paraissait conforme au texte de la Genèse, et la découverte qu'on avait faite, à diverses époques, d'ossemens fossiles d'une grande dimension qu'on rapportait à l'espèce humaine, semblait la confirmer. Mais dans ces derniers temps plusieurs savans, et Hensler entre autres, ont fait voir que la chronologie des siècles les plus reculés était bien différente de la nôtre; qu'avant Abraham, par exemple, l'année ne se composait que de trois mois, et qu'il en est encore aujourd'hui de même chez quelques peuples de l'Orient; qu'après Abraham, l'année s'est composée de huit mois, et que ce n'a été qu'après Joseph qu'on lui en a donné douze. Ces conjectures très vraisemblables permettent de concevoir facilement aujourd'hui pourquoi les pa-

triarches ne se mariaient qu'à soixante et dix, quatre-vingts et même cent ans, âges qui, par le calcul d'Hensler, se trouvent réduits à vingt ou vingt-cinq ans, ce qui ne présente plus rien d'extraordinaire.

D'un autre côté, les naturalistes ont bien reconnu que les grands ossemens fossiles qu'on attribuait à l'espèce humaine, sont des ossemens de cétacés ou de quadrupèdes du genre de l'éléphant et du rhinocéros dont les espèces ont disparu de la terre.

Il est donc très vraisemblable que la durée de la vie humaine peut être, de nos jours, ce qu'elle était dans les siècles les plus reculés, puisque nous avons, dans ces temps modernes, des exemples authentiques d'hommes qui sont parvenus à l'âge de cent quarante, cent cinquante et même de cent soixante-neuf ans (11).

Ce qui donne encore plus de probabilité à cette opinion, c'est que Moïse, le plus ancien des historiens, et qui est parvenu lui-même, malgré ses immenses travaux, à l'âge de cent vingt ans, se plaignait déjà de ce que la vie de l'homme ne durait ordinairement que soixante et dix ou quatre-vingts ans, et que David dit positivement qu'après soixante et dix ans la vie n'est que douleur et infirmité. Ainsi, depuis plus de trois mille ans, les choses en sont encore au même point sous ce rapport.

Quant aux circonstances favorables à la longévité, elles sont nombreuses, et la plupart d'entre elles ont été bien appréciées par différens observateurs. Ainsi, il est bien reconnu que ce sont les contrées froides ou tempérées de l'Europe, telles que la Russie, la Suède, la Norwége, le Danemarck, l'Angleterre, qui ont fourni les exemples les plus étonnans de longévité. L'Allemagne, la Suisse et la France viennent ensuite, et après elles, les contrées méridionales de l'Europe qui en fournissent le moins. Les climats extrêmement froids, comme ceux des régions polaires, abrégent plutôt la vie qu'ils ne la prolongent, et il en est de même des régions les plus chaudes de la terre, comme celles qui sont situées entre les tropiques.

Dans les contrées mêmes qui sont les plus favorables à la longévité, on remarque qu'il y a une plus grande proportion de vieillards sur les plateaux bien découverts, sur les montagnes d'une élévation moyenne, dans les localités sèches et bien aérées, dans les villages et les petites villes, que dans les pays humides, marécageux, et surtout dans les grandes cités. On sait qu'à Londres et à Paris on trouve à peine un centenaire sur quatre mille individus, tandis que dans les campagnes voisines on en rencontre un sur deux mille cinq cents.

Les pays marécageux, fréquemment inondés,

sont les plus nuisibles à l'espèce humaine. On connaît l'affligeante mortalité de la Guiane, des contrées où l'on cultive le riz par inondation, celle de nos pays d'étangs, comme la Dombe, dans le département de l'Ain, et l'on sait qu'en Hollande, malgré toutes les mesures de salubrité du peuple le plus renommé pour sa propreté et pour les soins qu'il prend de sa santé, il meurt annuellement un individu sur vingt-quatre, tandis que dans les pays voisins ce rapport est d'un à vingt-six, et qu'il se trouve assez généralement en France d'un à trente-trois.

Relativement à l'influence des races sur la longévité, on remarque que la race arabe-européenne ou caucasienne est celle qui vit le plus long-temps, ce qui peut tenir aux climats qu'elle habite aussi bien qu'à sa nature. Après elle vient la race mongole, surtout dans l'Inde et à la Chine où la douceur des mœurs et l'uniformité des habitudes de la vie paraissent en prolonger le plus la durée. Les races nègre et hyperboréenne sont, de toutes, celles qui vivent le moins. Il est peu de nègres qui, dans leur pays, atteignent l'âge de soixante ans, et dès celui de quarante-cinq, au rapport d'Adanson, ils présentent déjà l'apparence de la décrépitude. John Sinclair, qui a recueilli tant d'exemples de longévité, n'en connaissait qu'un seul dans la race

noire, c'était celui du nègre Adoo qui devait avoir près de cent ans en 1796.

Parmi les différens tempéramens, le sanguin combiné avec une légère nuance du lymphatique paraît être le plus favorable à la longévité; mais les autres tempéramens, quand ils ne sont pas portés à l'extrême, et les constitutions faibles elles-mêmes, parviennent, avec des soins, à dépasser le terme ordinaire de la vie, comme il y en a beaucoup d'exemples.

Sous le rapport des sexes, il est bien constaté qu'il y a plus de femmes que d'hommes qui arrivent à la vieillesse, malgré les peines de la maternité et les orages de l'époque critique. Il résulte, en effet, des recherches de M. Mourgues de Monkredon sur la mortalité, dans la ville de Montpellier, que parmi les personnes de soixante à quatre-vingts ans il existe plus de femmes que d'hommes; que de quatre-vingts à quatre-vingt-dix ans le nombre des femmes est double de celui des hommes; que de quatre-vingt-dix à cent il est quadruple, et qu'au-dessus de cent ans le rapport continue d'être à l'avantage des femmes.

On avait déjà remarqué que si l'exercice des fonctions reproductives donne aux femmes des chances défavorables de longévité, à une certaine époque de leur vie, elles acquièrent, au contraire, une somme de probabilités de vie supérieure à celle des hommes, dès qu'elles cessent

d'être sous l'influence de ces fonctions. En effet, dans un recensement cité par M. le docteur Lachaise, et qui fut fait à Paris, pendant dix ans, entre 1805 et 1818, déduction faite des années 1814 et 1815, on voit que les femmes de quatre-vingts à quatre-vingt-cinq ans ont fourni, dans cet espace de temps, le nombre de 3572, et les hommes celui de 2767. De quatre-vingt-cinq à quatre-vingt-dix ans, les femmes ont donné 1408 et les hommes 1002. De quatre-vingt-dix à quatre-vingt-quinze, les femmes ont été au nombre de 307 et les hommes de 186. Enfin de quatre-vingt-quinze à cent, elles ont été au nombre de 50 et les hommes de 29.

Il est donc évident qu'il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes qui parviennent à la vieillesse, au moins dans notre pays; néanmoins il n'y a que les hommes qui arrivent au terme le plus reculé de la vie, comme le prouvent les exemples que nous avons cités et qui appartiennent tous à notre sexe.

Parmi les conditions spéciales de la longévité, déduites des circonstances de la vie, on doit compter les suivantes :

Être né à terme et sans jumeau, de parens sains, parvenus à leur entier développement, mais pas trop âgés, et ayant fourni eux-mêmes une longue carrière.

Avoir été soumis, pendant un temps conve-

nable, à l'allaitement naturel, soit de sa mère, soit d'une bonne nourrice.

Avoir pris un accroissement lent et graduel.

Une conformation régulière et bien proportionnée du corps et des divers organes.

Une bonne constitution de l'estomac et de tout l'appareil digestif, ainsi que des dents.

Le bon état des organes respiratoires, qu'on reconnaît à l'ampleur de la poitrine qui est fortement bombée, à la faculté de retenir longtemps son haleine, à la force de la voix et à la rareté de la toux.

L'irritabilité très modérée du cœur; une circulation lente, régulière; un pouls lent, uniforme, égal, sans être ni trop fort ni trop faible.

Le tempérament sanguin modifié par une légère combinaison du lymphatique, et sans prédominance nerveuse; d'où résultent au moral une gaîté douce, une humeur égale et des passions modérées.

Un embonpoint médiocre et le corps plutôt maigre que gras.

La faculté de réparer promptement les pertes matérielles par l'action régulière des absorbans et des sécréteurs, et celle de se guérir facilement et spontanément des maladies accidentelles.

Une répartition égale de force et d'action entre tous les organes, dont aucun ne soit frappé

de faiblesse ou de surexcitation à un certain degré.

Une organisation de tissu qui exclue trop de sécheresse et de rigidité dans les différens systèmes de l'économie animale, mais qui offre une consistance moyenne.

Une sensibilité très modérée tant au physique qu'au moral.

L'aptitude enfin à exercer la faculté génératrice, mais l'usage très discret de cette précieuse faculté.

Le régime, la profession, le rang social, le mariage ou le célibat, le caractère, les maladies surtout influent puissamment sur la longévité.

Presque tous les exemples d'une très longue vie ont été fournis par des personnes d'une frugalité remarquable, et dont la plupart ne faisaient point un usage habituel des liqueurs spiritueuses. Tels furent tous ces anachorètes, ces ermites, ces religieux qui, dans les premiers siècles du christianisme, peuplèrent les déserts et y atteignirent, en général, une extrême vieillesse au milieu des rigueurs de la pénitence. Tels furent les philosophes qui suivirent le régime austère de Pythagore et ceux qui appartenaient à la secte des stoïciens. Tels ont été, dans des siècles plus rapprochés de nous, Cornaro, Barthole, le pape Paul Farnèse, le cardinal Bembo et deux doges de Venise, Lando et Do-

nato, qui adoptèrent la vie sobre et réglée. Tels ont été enfin ces hommes qui ont vécu de cent vingt à cent soixante-neuf ans, comme le vieillard du Jura Jacob Fleury, l'Allemand George Wunder, l'Anglais J. Essingham, le Danois Drakenberg, le Norwégien Joseph Surrington, et les Anglais Thomas Parre et Henri Jenkins, qui tous étaient des paysans, des pêcheurs, des matelots ou des soldats.

Ces exemples mémorables prouvent suffisamment en faveur de la frugalité et des professions laborieuses. Il faut observer néanmoins que si les travaux journaliers prolongent l'existence, ce n'est qu'autant qu'ils sont pris dans une juste mesure; car les coureurs, les postillons parviennent rarement à un âge avancé. Les exercices les plus favorables à la longévité sont les occupations manuelles, régulières et modérées, prises surtout à l'air libre, comme chez ceux qui cultivent la terre : aussi le docteur Falconet, dans un mémoire sur la santé des agriculteurs, conclut que, de toutes les professions, la plus salubre est celle d'un jardinier *sobre*.

Beaucoup d'arts mécaniques ou chimiques sont nuisibles à la santé de ceux qui les exercent et s'opposent à la longévité. Quant à l'état militaire, on remarque que ceux qui s'y livrent en observant une discipline sévère, sont en général robustes et bien portans, et que ceux qui

échappent aux dangers de la guerre atteignent pour l'ordinaire un âge très avancé, surtout s'ils prennent quelques précautions pour se garantir des infirmités de la vieillesse. On peut en dire autant des marins. Sur 2410 pensionnaires qui se trouvaient dans l'hospice de Greenvich au mois de mai 1806, il y en avait 96 qui avaient plus de quatre-vingts ans.

Parmi les mineurs mêmes on a vu des exemples remarquables de longévité, tel que celui du mineur suisse qui a vécu cent neuf ans, et celui de John Taylor de Leadhills, en Écosse, qui parvint à l'âge de cent trente-deux ans.

Dans la carrière du commerce, ceux qui ne se livrent pas à des spéculations hasardeuses qui leur donnent fréquemment de l'inquiétude, ont, en général, des chances de santé, de bonheur et de longévité, pourvu qu'ils continuent d'avoir une vie exercée dans leur vieillesse.

Les conditions les plus élevées de l'ordre social ne sont pas, à beaucoup près, favorables à la longévité. Nous ne voyons, chez les anciens, qu'un bien petit nombre de rois qui aient atteint l'âge de quatre-vingts ans, et il en est de même pour les temps modernes. Dans la longue liste des empereurs romains et d'Allemagne, depuis Auguste jusqu'à nos jours, il n'y en a que quatre qui soient devenus octogénaires; ce sont Gordien, Valérien, Anastase et Justinien. Sur

trois cents papes qui ont successivement occupé la chaire de saint Pierre, il n'y en a que cinq qui aient atteint ou dépassé l'âge de quatre-vingts ans, quoiqu'on parvienne toujours fort tard à la tiare, et, par conséquent, avec plus de chances de longévité.

Ce qui prouve qu'une existence tranquille et exempte de soucis pour la fortune est toujours favorable à la longévité, c'est que le tiers des cardinaux, au rapport de Lancisi, parviennent à plus de quatre-vingts ans, et que, de nos jours, nous avons vu les cardinaux de Salis et de Belloy arriver sans infirmités à un âge beaucoup plus avancé (12).

La haute magistrature présente les mêmes avantages, et l'on comptait beaucoup d'octogénaires dans le parlement de Paris.

On conçoit facilement que la classe aisée de la société doive offrir plus de chances de longévité que la classe indigente. Pour arriver à quelques élémens de comparaison entre ces deux classes, sous le rapport de la mortalité, M. Benoiston de Châteauneuf a eu l'idée de réunir les noms de tous les souverains et princes de l'Europe, de tous les membres de la pairie française et anglaise et du haut clergé, des officiers généraux, des présidens de cours supérieures, ministres, conseillers d'état, etc.

Parmi 1600 personnes qui appartenaient

ainsi aux rangs les plus élevés de la société, la mortalité, pendant dix ans, a été de 502. Elle a été double sur le même nombre d'individus choisis dans la population laborieuse et indigente du faubourg Saint-Marceau.

Restait à ajouter la mortalité de la classe moyenne. C'est ce qu'a fait M. Benoiston de Châteauneuf, qui a vu qu'à presque toutes les époques de la vie, la classe des riches présentait un peu moins de décès que la classe moyenne, et celle-ci beaucoup moins de décès que la classe pauvre; de telle sorte que de soixante-et-dix à soixante-et-quinze ans, la mortalité est pour la classe moyenne de 7,80 sur 100; elle est de 6,80 pour les riches, et de 14,14 pour les pauvres.

Le calcul a donc entièrement confirmé ce que la raison présumait déjà.

Les philosophes ont aussi, de tout temps, atteint un âge avancé, principalement lorsque leurs méditations, ayant pour objet la nature, leur procuraient le plaisir ineffable de découvrir des vérités importantes. Observons toutefois, à l'avantage des anciens, qu'ils ne se renfermaient pas dans leurs cabinets, comme les modernes, mais qu'ils voyageaient beaucoup pour observer, et qu'ils professaient en plein air, ou en se promenant, comme les péripatéticiens. Bacon, Fontenelle, Képler, Newton, Eu-

ler, Franklin, Buffon, Kant, ont prouvé, par leur exemple, que de nos jours, comme du temps de Pythagore, de Zénon, de Démocrite, de Platon, les études philosophiques et la contemplation de la nature sont une source inépuisable de jouissances pures qui contribuent à prolonger la vie.

Les poètes et les grands littérateurs se distinguent également sous le rapport de la longévité, et si, chez les anciens, Homère, Sophocle, Anacréon, Pindare atteignirent un âge fort avancé, nous pouvons leur opposer Pierre Corneille, Boileau, Crébillon, Voltaire, Young, Métastase, Lebrun, Ducis, et cet aimable Andrieux qui s'est éteint naguère dans les douces occupations de l'enseignement, et qui, malgré l'organisation la plus frêle, est parvenu à l'âge de soixante et quinze ans, apprenant encore à cet âge la langue de Démosthènes et d'Euripide.

Les médecins, qui dans leurs études embrassent et la nature et la philosophie, participeraient aux avantages que procure généralement la culture des sciences physiques et morales, si l'exercice de leur profession ne leur coûtait tant de travaux et de veilles. Cependant Hippocrate a vécu cent quatre ans, l'Arabe Rhazès cent vingt, et, au rapport d'Averrhoës, le médecin Avenzoar est parvenu à l'âge de cent trente ans. Dans les temps plus modernes, Forestus, Pla-

ter, Fabrice d'Acquapendente, Guillaume Harvey, Glisson, Duverney, Boerhaave, Haller, Van-Swiéten, Héberden, Pringle, sont arrivés à un grand âge, et, de nos jours, Sabatier a atteint quatre-vingts ans, Moscati quatre-vingt-quatre ans, Portal quatre-vingt-dix ans, Tenon a vécu près d'un siècle, et le docteur Dufournel est parvenu à plus de cent vingt ans (13).

Le mariage, qui est le lien le plus doux de la vie quand il est heureux, contribue puissamment à sa durée, et l'on trouve, parmi les exemples de longévité, un grand nombre de personnes qui ont été mariées, et dont quelques unes l'ont été plusieurs fois et même jusqu'à dix, comme un Français nommé de Longueville, qui vécut cent dix ans, et qui avait épousé dix femmes, la dernière à quatre-vingt-dix ans; celle-ci lui donna encore un fils lorsqu'il était dans sa cent unième année.

A Greenwich et à Kilmainham, sur cent vingt-sept octogénaires qui s'y trouvaient en 1806, il n'y en avait que treize, au rapport de Sinclair, qui n'eussent pas été mariés.

Quant aux femmes, il est constant que celles qui se marient vivent généralement plus longtemps que celles qui restent célibataires; les recherches de Haigarth, de Buffon, de John Sinclair et de Deparcieux ne laissent aucun doute à cet égard.

On se rend facilement raison des avantages attachés à l'état du mariage, par la considération des secours mutuels, des consolations réciproques qu'on y trouve, des soins qu'on reçoit dans les maladies, de l'activité plus grande à laquelle on se livre pour subvenir à l'existence de la famille, enfin par la considération du régime plus régulier que suivent les époux, et de la modération qui succède ordinairement à leurs premiers empressemens.

Le caractère moral exerce aussi beaucoup d'influence sur la durée de la vie, et l'on a constamment observé qu'une humeur égale et une gaîté douce contribuaient beaucoup à prolonger la vie : voilà pourquoi le tempérament sanguin combiné avec le lymphatique est un des plus favorables à la longévité. Dans une liste de 1711 centenaires, Sinclair dit n'avoir trouvé que Fontenelle parmi les savans de marque, et il n'attribue sa longue carrière qu'à la douceur de son caractère et à cet enjouement qu'il a conservé jusqu'à la fin de sa longue vieillesse. Hufeland fait la même remarque au sujet du célèbre Kant, qui, ainsi que Fontenelle, a vécu près d'un siècle sain de corps et d'esprit.

Les personnes irascibles et d'un caractère inquiet atteignent difficilement un âge avancé ; il en est de même de celles qui épuisent leurs forces par des études trop opiniâtres ou par des

travaux d'imagination au-dessus de leur portée.

Les maladies et les accidens interrompent si fréquemment le cours ordinaire de la vie, qu'il est rare que l'homme puisse arriver à sa fin naturelle. On remarque néanmoins que des personnes très délicates, et obligées de vivre de régime, ont dû à la faiblesse même de leur constitution l'avantage de prolonger leurs jours. L'exemple de Galien et d'une multitude d'autres prouve qu'avec des ménagemens, dont les gens vigoureux ne sentent pas toujours aussi bien la nécessité, les personnes d'une constitution frêle et délicate peuvent vivre fort longtemps.

L'histoire atteste que beaucoup d'hommes illustres auraient succombé de bonne heure s'ils n'avaient adopté un genre de vie conforme à leurs besoins. L'empereur Auguste, toujours languissant, au rapport de Suétone, ne supportait facilement ni le froid ni le chaud; cependant il soutenait cette santé fragile par beaucoup de soin, et il est parvenu à l'âge de soixante et seize ans.

Le judicieux Plutarque nous a transmis les règles de conduite au moyen desquelles il était parvenu à fortifier un tempérament débile et à prolonger sa vie fort au-delà des bornes ordinaires.

Newton était d'une constitution très délicate, aussi ménagea-t-il précieusement ses forces,

menant la vie la plus simple et suivant le régime le plus sévère. Sa constitution, son genre de vie et peut-être la nature de ses études le préservèrent de toute passion : aussi, malgré les travaux que lui coûtèrent ses immortelles découvertes, parvint-il à l'âge de quatre-vingt-cinq ans.

Fontenelle était aussi d'une faible complexion, mais la tempérance qu'il observa constamment dans tous les actes de sa longue vie, l'égalité de son caractère, sa sobriété dans le régime comme dans le travail, lui ont procuré l'avantage de vivre un siècle et de n'avoir éprouvé qu'une seule maladie à l'âge de cinquante ans.

Tout le monde sait que Voltaire eut à lutter sans cesse contre une santé toujours chancelante, et que, malgré l'immensité de ses travaux littéraires, il est parvenu néanmoins à l'âge de quatre-vingt-quatre ans, à l'aide du régime qu'il adopta de bonne heure, par nécessité, et auquel il resta fidèle.

Il n'est pas jusqu'aux personnes mal conformées et affectées de gibbosité qui ne puissent espérer d'arriver à la vieillesse en prenant quelque soin de leur santé. Le célèbre Phrygien qui inventa l'apologue, et dont la difformité égalait la malice enjouée, Esope, n'a pas eu une courte existence, à en juger par le nombre des fables qu'il nous a laissées, et l'on sait qu'il fut assassiné à Delphes, ce qui borna sa carrière.

Le duc de Luxembourg atteignit soixante-sept ans ; le père du célèbre Pope est arrivé à soixante-quinze ans ; le savant Oberlin de Strasbourg a vécu soixante-onze ans ; La Réveillère-Lépaux, ancien membre du Directoire, a terminé sa carrière à soixante-douze ans, et l'année dernière j'ai vu succomber à l'âge de quatre-vingt-cinq ans une demoiselle d'un esprit bien cultivé, mais d'une conformation très défectueuse, et dont je soignais depuis trente ans la santé languissante.

Il y a donc encore espoir de longévité pour les personnes dont l'organisation est essentiellement faible, même défectueuse, comme pour celles qui, douées primitivement d'une bonne constitution, ont eu le malheur d'abuser de leur santé, mais ont reconnu leur erreur à temps utile.

Les nombreux exemples que j'ai cités jusqu'ici prouvent qu'il est bien peu de cas où une personne raisonnable ne puisse se préparer une vieillesse plus ou moins heureuse, je dirai même plus ou moins utile. Et que l'on ne croie pas qu'il faille pour cela s'imposer toutes sortes de privations, s'interdire toute jouissance, observer avec un scrupule ennuyeux les précautions les plus minutieuses, vivre continuellement sous l'empire de la crainte, peser ses alimens et compter ses pas comme le malade imaginaire! La véritable médecine parle le

même langage que la raison. Est-elle autre chose, en effet, que la raison elle-même, éclairée sur tout ce qui intéresse le physique et le moral de l'homme, et faisant à sa santé l'application de ce que nous ont appris plus de deux mille ans de recherches et de méditations?

Les exemples de longévité que nous rencontrons jusque dans les temps les plus rapprochés du nôtre, prouvent, sans réplique, que les hommes *peuvent* encore vivre aussi long-temps qu'autrefois; mais il faut convenir que ces exemples doivent être plus rares dans nos mœurs actuelles qu'ils ne l'étaient parmi les hommes livrés aux habitudes simples de la vie pastorale qui favorise singulièrement la longévité. Il ne répugne donc pas de croire, avec Hufeland, que la durée absolue de la vie humaine est susceptible de s'étendre à deux cents ans; et ce qui fortifie son opinion, c'est le rapport à peu près constant qui existe entre la durée de l'accroissement et celle de la vie. Un animal vit, en général, huit fois autant de temps qu'il en a mis à croître : or l'homme, dans l'état ordinaire, a besoin de vingt ou vingt-cinq ans pour arriver au dernier terme de sa perfection physique, ce qui comporte une durée absolue de cent soixante à deux cents ans.

Quant à la durée relative de la vie humaine, on sait qu'elle est de beaucoup inférieure à sa

durée absolue, puisque, dans nos climats, on compte, en général, un décès pour trente-deux individus vivans, dans les grandes villes, et pour trente-cinq dans les campagnes salubres. Ainsi, en multipliant le nombre des décès d'un pays quelconque de l'Europe par 32 ou par 35, on a le total de la population d'une manière à peu près exacte.

Buffon, Laplace, Duvillard et plusieurs autres savans ont publié des tables où les probabilités de la vie, dans ses différens âges, sont calculées avec beaucoup de précision; mais ces calculs, très bons à consulter pour diverses opérations d'économie politique ou pour quelques spéculations sociales, ne sont point applicables à la médecine, qui ne tire ses probabilités que de considérations relatives à l'individu dont elle s'occupe, et en faveur duquel elle peut modifier les chances naturelles de longévité suivant une foule de circonstances.

CHAPITRE VIII.

DE L'INFLUENCE QU'EXERCENT SUR LA SANTÉ ET SUR LA DURÉE DE LA VIE LES CHOSES QUI NOUS ENVIRONNENT, L'AIR, LA LUMIÈRE, LES HABITATIONS, ETC.

L'observation et l'expérience, ces deux sources de nos connaissances dans lesquelles la médecine puise depuis si long-temps des règles de conduite pour tous les âges, pour tous les tempéramens, pour tous les lieux, ont fourni les élémens d'une des sciences les plus utiles à l'homme, celle qui a pour objet la conservation de sa santé.

Cette partie de la médecine, que l'on nomme *hygiène*, considère l'homme dans l'état sain, suppose la connaissance de sa structure, de ses fonctions, et cherche à apprécier l'influence qu'exercent sur lui les divers agens que la nature a destinés à satisfaire ses besoins. Le champ qu'elle embrasse est donc immense; mais je suis loin de vouloir le parcourir en entier, ne voulant y chercher que des règles applicables aux âges de la vie dont je me suis exclusivement occupé dans cet ouvrage.

La santé consiste dans l'exercice régulier, facile et agréable de toutes les fonctions de l'éco-

nomie animale. Elle est le premier bienfait d'une heureuse organisation et la compagne ordinaire de la jeunesse et de l'âge de consistance, mais elle peut être aussi l'apanage de la vieillesse, et n'est pas toujours incompatible avec une constitution faible ou une conformation défectueuse. C'est surtout dans ces circonstances qu'elle a le plus de prix aux yeux des hommes et qu'on les trouve mieux disposés soit à la conquérir par quelques sacrifices, soit à la conserver par des soins attentifs et journaliers.

Elle est aussi le garant et le présage de la longévité qui fait l'objet des vœux de la plupart des personnes avancées dans la vie, et ces personnes peuvent raisonnablement espérer qu'en se maintenant dans un bon état de santé, elles jouiront long-temps encore d'une existence agréable et même utile; car, ainsi que l'a dit le poète Martial, ce n'est pas le tout que de vivre, l'essentiel est de se bien porter. *Non est vivere, sed valere, vita.*

Enfin la santé, ce bien si précieux pour tous les hommes, l'est encore davantage pour ceux qui n'en ont point d'autres, et qui, réduits à la nécessité de travailler sans relâche pour subvenir à leurs besoins, ne peuvent interrompre leurs occupations sans aggraver l'état de dénûment dans lequel ils vivent. Cette classe, la plus nombreuse et la plus intéressante de la société,

dépourvue, dans ses maladies, des ressources qu'offre la fortune aux personnes aisées, ne doit donc négliger, pour prévenir les infirmités, aucun des moyens que comporte sa situation. L'observation des lois de l'hygiène s'accorde presque toujours avec l'économie bien entendue. La tempérance, par exemple, qui exerce une influence si puissante sur la conservation de la santé, multiplie les jours de travail et prolonge la période agissante de la vie jusque dans l'âge le plus avancé. On sait combien le vice contraire entraîne après lui de désordres ruineux, de perte de temps, de maladies, et combien il accélère les progrès d'une vieillesse que rendent insupportable les infirmités et la misère.

Il faut convenir qu'à l'époque où nous vivons, grace au zèle des médecins et des écrivains philantropes, les préceptes les plus importans de l'hygiène, déjà familiers aux personnes éclairées des classes supérieures de la société, commencent à pénétrer dans les classes laborieuses. L'art usuel de la vie fait, chaque jour, d'incontestables progrès; la durée moyenne de l'existence humaine a augmenté très sensiblement en France, sans qu'on puisse attribuer uniquement à l'introduction de la vaccine ce fait bien remarquable, et l'on ne peut douter, aujourd'hui, que par une application générale et bien entendue des préceptes de l'hygiène, le terme de la

vie ne puisse être reculé d'un certain nombre d'années au-delà de sa durée actuelle.

Pour présenter dans un ordre facile à saisir l'ensemble des choses nécessaires au maintien de la santé, à l'âge de retour et dans la vieillesse, je me rapprocherai de la classification proposée par le savant Hallé, qui comprend, dans six titres principaux, tous les agens modificateurs de l'économie animale, et je commencerai par indiquer l'influence des choses qui nous environnent (*circumfusa*), comme l'atmosphère, la lumière, la température, etc.

L'atmosphère qui entoure jusqu'à une certaine hauteur le globe que nous habitons, contient, outre les élémens de l'air, de l'eau en vapeur, du calorique, du fluide électrique et une foule de matières qui se volatilisent sans cesse. Destiné à entretenir la vie en fournissant à la respiration les principes nécessaires et en exerçant sur nos corps diverses influences, l'air est doué de différentes propriétés qui deviennent la source d'un grand nombre de phénomènes. Il agit sur nous par ses qualités physiques et chimiques. Aux premières appartiennent la pesanteur, l'élasticité, la température, l'humidité, les courans ou les vents, et les modifications que lui impriment la lumière et l'électricité, les saisons, les climats et les localités. Les qualités chimiques de l'air dépendent de sa nature même et varient selon les

proportions des différens gaz qui s'y rencontrent.

La pesanteur de l'atmosphère qui nous environne est telle que la pression qu'elle exerce sur un homme de moyenne taille est évaluée par les physiciens à seize mille kilogrammes; mais nous ne nous apercevons pas d'une pression aussi considérable, par la raison que notre corps est rempli de liquides incompressibles et d'air aussi élastique que celui du dehors, ce qui contre-balance son poids. Cette pesanteur de l'air, nécessaire pour retenir les fluides dans nos vaisseaux, diminue graduellement à mesure qu'on s'élève au dessus du niveau de la mer, et nous l'apprécions au moyen du *baromètre*.

C'est en raison de son élasticité que l'air est susceptible de compression et qu'il offre plus de densité dans les lieux bas que sur les hauteurs.

Sa température est le degré appréciable de chaleur qu'il renferme et dont on juge avec précision au moyen du *thermomètre*, instrument basé sur la propriété qu'a le *calorique* ou la cause de la chaleur, de dilater tous les corps qu'il pénètre.

La chaleur, dont la principale cause est le soleil, est différente dans les divers climats, et l'on explique les diverses variations de la température par la présence plus ou moins longue du soleil sur l'horizon et son action plus ou moins perpendiculaire, par la nature du sol, la

position, l'élévation des lieux, la forme des montagnes, les mouvemens dont l'air est agité, la sérénité du ciel, les vapeurs suspendues dans l'air, les heures différentes du jour ou de la nuit.

L'évaporation de l'eau, qui est toujours proportionnée au degré de température, entretient l'humidité de l'air qui dissout une quantité d'autant plus grande d'eau qu'il est plus chaud, qu'il est plus en mouvement et qu'il est en contact avec des surfaces plus étendues de ce fluide.

L'eau en vapeur augmente le volume et l'élasticité de l'air, dont la pesanteur spécifique diminue en raison de la quantité d'eau qu'il tient en dissolution.

On apprécie l'humidité de l'air au moyen de l'*hygromètre*.

La différence de densité de ce fluide, à raison de l'augmentation ou de la diminution de la chaleur dans les diverses régions de l'atmosphère, rend compte, jusqu'à un certain point, des mouvemens qui s'y produisent, l'air froid et dense tendant toujours à remplacer l'air chaud et dilaté qui s'élève constamment.

La direction des vents est la principale circonstance qui intéresse le médecin; car, selon les régions qu'ils ont traversées, ils échauffent ou rafraîchissent l'atmosphère.

La lumière, qui se trouve mêlée à l'atmosphère, émane du soleil et des étoiles fixes; elle produit, ainsi que le calorique, la dilatation et l'échauffement des corps. La révolution diurne de la terre sur son axe expose successivement aux rayons du soleil toutes les parties de sa surface et donne lieu au phénomène du jour et de la nuit. Celui des saisons résulte de la révolution annuelle de notre planète autour du même astre, et de son inclinaison sur le plan de l'écliptique.

Le globe terrestre offre une source inépuisable de fluide électrique qui joue un très grand rôle dans la nature, et qui est doué de plusieurs propriétés dont la principale est de tendre toujours à se mettre en équilibre. Il est transmis facilement par différens corps qui, à raison de cette faculté, ont été nommés bons conducteurs de l'électricité. Tels sont l'eau, la terre et les objets qui y sont fixés. L'air est du nombre des corps non conducteurs. Il est d'autant plus électrique qu'il est plus sec; c'est pourquoi il l'est plus par un temps très froid que par un temps très chaud, puisqu'il contient moins d'humidité. C'est de la tendance qu'a l'électricité à se mettre en équilibre, que résultent une foule de météores dont les plus remarquables sont les éclairs et le tonnerre.

L'air atmosphérique considéré chimiquement

est composé de 79 parties de gaz azote et de 21 de gaz oxigène, d'un atôme d'acide carbonique, d'une quantité variable de vapeur aqueuse et des autres fluides que j'ai déjà mentionnés. L'oxigène est la seule partie de l'air qui soit propre à la respiration ainsi qu'à la combustion que ne peuvent entretenir ni l'azote ni l'acide carbonique; mais il doit être mêlé à ces gaz dans de certaines proportions pour ne pas porter l'incendie dans les poumons.

L'air est décomposé par la respiration : l'oxigène est réduit de deux ou trois parties, mais l'air expiré en contient trois ou quatre d'acide carbonique, c'est-à-dire un peu plus que d'oxigène absorbé; il renferme en outre une assez grande quantité de vapeur dans laquelle on trouve une matière animale putrescible.

L'acide carbonique qui se forme continuellement dans les poumons de l'homme et des animaux, et qui se répand sans cesse dans l'atmosphère, en remplirait bientôt les couches inférieures et rendrait la terre inhabitable, puisqu'il est impropre à la respiration comme à la combustion, si les végétaux, qui en exhalent aussi pendant la nuit, ne l'absorbaient pas pendant le jour. Mais en l'absorbant ils le décomposent, retiennent le carbone qui en est la base, exhalent l'oxigène, et purifient ainsi l'air qui, par cette raison, est plus sain, à la campagne,

pendant le jour qu'après le coucher du soleil.

La température de l'air qui est la plus favorable au développement des qualités physiques et intellectuelles de l'homme est celle de 8 à 16 degrés du thermomètre de Réaumur, sous une pression de 26 à 28 pouces de mercure. Plus élevée, la température relâche la fibre, abat les forces, détermine une transpiration trop abondante; la digestion est lente et pénible, la soif vive, le ventre resserré, l'urine peu abondante, la circulation plus active; mais la nutrition est moins énergique, les sensations sont obtuses, les conceptions lentes. On est disposé à la paresse, au sommeil, aux congestions cérébrales, aux inflammations gastro-intestinales et cutanées ainsi qu'aux diverses contagions.

Lorsque le froid est modéré et plutôt sec qu'humide, il resserre et fortifie les fibres, augmente l'activité des organes digestifs, modère ou suspend même la transpiration; le sang, repoussé de la circonférence au centre, s'accumule dans les viscères, dans les poumons : aussi les inflammations de la poitrine et la gêne de la respiration sont-elles très communes dans ces circonstances, auxquelles les personnes âgées doivent être très attentives, car elles en sont fréquemment les victimes. Plus vigoureuses ou plus jeunes, elles ne retireraient que des avantages d'un froid modéré qui, après avoir res-

serré la peau, détermine alors une réaction salutaire qui se manifeste par une chaleur agréable que soutient l'exercice; par un appétit plus vif, une digestion plus active, une nutrition plus parfaite, des sensations plus nettes, une attention plus soutenue. Mais cet accroissement de vigueur générale, si l'on n'est pas bien sur ses gardes, dispose à la pléthore sanguine, aux hémorragies et aux inflammations viscérales.

On sait que l'air excessivement froid peut causer la mort des parties, et même la mort générale, quand la réaction ne peut s'opérer.

Ce sont les personnes âgées qui souffrent le plus du froid et qui doivent prendre le plus de précautions pour s'en garantir. Les vieillards doivent alors garder leur appartement et y prendre leurs exercices. Buffon, dans les dernières années de sa vie, ne sortait point, durant tout l'hiver, de ses appartemens chauffés constamment à 16 degrés. Que les personnes âgées corrigent donc la température froide de la saison par des calorifères à la vapeur ou par des feux de cheminée bien préférables pour la santé à la chaleur des poêles. Celle-ci a pour effet de raréfier tous les fluides et de porter le sang à la tête, qui est toujours la première échauffée; on est même exposé à y ressentir de la douleur et à éprouver des étourdissemens, tandis que

les membres inférieurs ne sont pas encore réchauffés.

En s'approchant, au contraire, d'un feu de cheminée, et en recevant la chaleur par rayonnement, les parties inférieures du corps se réchauffent les premières, la tête n'éprouve aucun embarras, et l'effet général est plutôt stimulant que débilitant. Ces considérations doivent donc engager les vieillards et les personnes de l'âge de retour disposées à l'apoplexie, à éviter les appartemens chauffés par un poêle. Il faut remarquer, en outre, qu'en sortant de ces appartemens, le froid extérieur est plus sensible, et qu'il résulte fréquemment de cette transition des affections catarrhales ou rhumatismales, que l'on contracte moins facilement en sortant d'un lieu chauffé par une cheminée(*), parce que l'atmosphère de ce lieu, plus rapidement renouvelée, est toujours moins chaude

(*) La construction de cheminée la plus favorable que l'on connaisse jusqu'à présent est celle de Lhomond. Ces appareils sont munis de plaques de tôle qui, s'élevant et s'abaissant à volonté devant le foyer, rendent le tirage aussi considérable et aussi faible qu'on le veut.

On a construit aussi des appareils mixtes que l'on peut nommer cheminées-poêles, parce qu'ils consistent en une masse isolée au milieu de l'appartement, comme les poêles, et que leur feu peut être mis à découvert comme dans une cheminée. Le plus remarquable de ces appareils mixtes est celui de Désarnaud : mais on réalise aujourd'hui, dit-on, les mêmes effets par des constructions simples et peu dispendieuses.

que dans l'usage d'un poêle, qui convient, du reste, aux grands établissemens et quand on est forcé à une grande économie de combustible. Dans ce dernier cas, il faut préférer, du moins, les poêles en terre à ceux de fer, avoir l'attention de ne pas trop pousser le feu, et de tenir de l'eau en évaporation dans l'appartement, surtout s'il a peu d'espace.

Les feux de cheminée méritent d'autant mieux la préférence pour les personnes âgées et les constitutions faibles, que c'est aux extrémités inférieures qu'elles sont le plus sensibles à l'action du froid qui est pour elles une cause fréquente de rhumes, de fluxions, de douleurs vagues, de coliques, de mauvaises digestions, d'insomnie et de morosité. Tissot dit avoir connu un vieillard chez lequel le froid aux pieds causait un violent spasme de la peau accompagné de l'obscurcissement de la vue qui ne cessaient que lorsque les pieds était réchauffés. On sait combien le froid habituel ou momentané des pieds est nuisible aux femmes à presque toutes les époques de la vie. Dans leur jeunesse, il leur procure des suppressions, des retards ou des irrégularités de la menstruation, et, en même temps, des névralgies de la tête, de l'estomac et des intestins; plus tard il est une des causes fréquentes des fleurs blanches auxquelles les femmes sédentaires sont si sujettes, parti-

culièrement dans les villes. A l'âge de retour, le refroidissement des extrémités inférieures tend à rendre incomplètes les dernières évacuations menstruelles, et à occasioner la congestion de l'utérus et des glandes mammaires, source d'hémorragies et d'inflammation désorganisatrice.

Il est donc très important que les personnes des deux sexes, à toutes les époques de la vie, mais particulièrement depuis l'âge de retour, veillent à entretenir dans un état de douce chaleur les extrémités inférieures dont la transpiration paraît avoir quelque chose de plus dépuratoire que celle qu'exhalent les autres parties du corps.

J'ai prévenu les femmes, dans un autre chapitre, des inconvéniens que pouvaient avoir pour elles l'usage des chaufferettes ordinaires, qui, remplies de charbons ardens, produisent non seulement une chaleur dont la concentration, sous les jupes des femmes, les dispose aux fleurs blanches, aux pertes utérines, à la stérilité, aux hémorroïdes, aux varices, aux ulcères des jambes, mais dégage en outre du gaz acide carbonique capable d'asphyxier. D'ailleurs, les parties inférieures étant presque continuellement soumises, par les chaufferettes, à une température très élevée, elles n'en deviennent que plus sensibles aux impressions de l'atmosphère, et M. le docteur Marc pense que si,

d'après son observation, les affections rhumatismales se présentent, chez les femmes du peuple, aux extrémités inférieures plutôt qu'ailleurs, on doit surtout en accuser leur mauvaise habitude de rester, pendant presque toute la journée, sur des chaufferettes ou, pour mieux dire, sur des pots remplis de braise, et qu'elles quittent souvent, sans précaution, pour s'exposer tout à coup à l'air froid, dans la saison la plus rigoureuse.

Il faudrait construire les chaufferettes de manière à ce qu'elles n'exhalassent pas une chaleur trop grande ou des vapeurs nuisibles. On atteint ce but soit en renfermant un morceau de fer rouge dans une espèce d'étui en bois, plat et garni de tôle à l'intérieur, soit en chauffant, au moyen d'une lampe à esprit-de-vin, une lame métallique sur laquelle on place ses pieds, comme dans les chaufferettes que l'on nomme *augustines*, soit en se servant de vases remplis d'eau chaude, ce qui est plus simple encore et a fait imaginer à un pharmacien de Paris une *bassinoire-chaufferette* qui réunit la commodité et l'élégance même à l'utilité, et qui exclut le danger du feu et celui de la brûlure, qui sont si fréquens avec les chaufferettes ordinaires.

Dans cet appareil, qui sert aussi de bassinoire, la chaleur se conserve pendant plusieurs heu-

res ; sa forme le rend propre à être transporté facilement en voyage ; il peut satisfaire seul à plusieurs usages domestiques, et il est à désirer, sous le rapport de l'utilité et de la sûreté, que l'usage de ce petit meuble se répande de plus en plus (*).

Il sera particulièrement utile aux personnes âgées dont il convient que les pieds soient maintenus habituellement dans un état de douce chaleur, et pendant la veille, et surtout pendant le sommeil, pour éloigner le danger des congestions cérébrales et de l'apoplexie. Tissot ajoutait tant d'importance à ce précepte, qu'il conseillait aux individus chez lesquels les extrémités inférieures sont constamment froides, de se chauffer la plante des pieds, tous les soirs, jusqu'au point de ressentir de la douleur, et de se coucher ensuite. Cette précaution, que j'ai souvent conseillée très utilement aux femmes affectées de névralgies, de maux d'estomac, d'irritation d'entrailles, etc., pourrait avoir des inconvéniens pour elles à l'âge de retour, dans le cas de pertes ou d'engorgement de l'utérus : car les femmes doivent éviter alors d'appeler le sang aux extrémités inférieures, et se borner à les entretenir dans une chaleur douce et modérée.

(*) Il se trouve à Paris, chez M. Fayard, pharmacien, rue Montholon, n° 18, faubourg Montmartre.

C'est dans de semblables circonstances, comme aussi dans le cas de fleurs blanches, qu'il est fort nuisible pour elles d'avoir entre les jambes une chaufferette à braise, ou de recevoir de trop près l'impression d'un feu de cheminée, comme beaucoup de femmes le font imprudemment.

Les vieillards doivent être prévenus aussi qu'il est fort dangereux pour eux de dormir devant le feu, la tête penchée en avant. Cette situation peut déterminer chez eux l'apoplexie, en faisant affluer le sang vers le cerveau; elle expose aussi au danger d'une chute sur le foyer même, ce qui peut en rendre plus graves encore les conséquences. C'est ici le cas de rappeler aux personnes âgées et impotentes qu'elles ne devraient jamais rester seules auprès du feu, une seule étincelle pouvant embraser leurs vêtemens avant qu'elles reçoivent du secours, ainsi qu'il est arrivé au roi de Pologne Stanislas, dans le siècle dernier.

Autant un air pur, modérément sec et chaud, convient aux personnes âgées, autant l'air froid et humide leur est désavantageux. Elles y contractent avec la plus grande facilité des catarrhes, des rhumatismes opiniâtres, des affections scorbutiques, et c'est une des raisons pour lesquelles l'hiver et quelquefois le printemps sont, dans notre climat, si funestes aux vieillards. Ils doivent donc se prémunir soigneusement contre

le froid et contre l'humidité qui leur est très nuisible, lors même qu'elle coïncide avec une température chaude.

Sous cette influence, en effet, les personnes âgées éprouvent un sentiment de langueur, les muscles sont comme engourdis, la respiration est gênée, la digestion lente, le moindre mouvement est pénible. C'est alors qu'on est le plus disposé à contracter les maladies contagieuses, celles qui règnent épidémiquement, et, dans certaines localités surtout, des fièvres d'accès qui, chez les vieillards, prennent très promptement un caractère fort grave. Il faut, dans ces circonstances, redoubler de soin pour modifier cet état de l'air, s'y soustraire même, s'il est possible, en abandonnant les lieux bas, marécageux, pour gagner les pays élevés, découverts; et si l'on ne peut user de cette ressource, il faut du moins éviter de s'exposer à l'air du soir, de la nuit et même à celui du matin, et faire, aux époques les moins chaudes de la journée, un peu de feu dans les appartemens qu'on habite. A l'article du régime alimentaire, j'indiquerai les modifications qu'il faut lui faire subir aussi, dans ces circonstances.

L'air sec et froid exerce une influence nuisible sur les personnes âgées qui sont trop faibles pour être susceptibles de réaction, et produit chez elles un mouvement de concentration qui

les dispose aux inflammations de poitrine, aux congestions cérébrales, aux hémorragies internes, etc.

Les effets qui résultent des différentes qualités de l'air, selon qu'il est plus ou moins pénétré de calorique ou saturé d'eau, font déjà pressentir l'influence des saisons sur les personnes d'un certain âge.

Le printemps, quand il est chaud et tempéré par des pluies douces, convient généralement aux personnes qui ont passé l'âge de retour ou qui sont arrivées à la vieillesse. Sa température, lorsqu'elle n'est point trop variable, raréfie les fluides qui circulent dans les êtres organisés et les dirige vers la circonférence, ce qui tend à dissiper les congestions formées dans l'intérieur, sous l'influence de la saison froide qui a précédé.

L'humidité chaude du printemps ramollit la peau et la dispose à la transpiration, ce qui dépouille le sang de la sérosité surabondante accumulée pendant l'hiver. L'action des poumons se développe avec plus de facilité, et le gaz oxigène, plus abondamment répandu dans l'atmosphère à cette époque de l'année où la végétation prend un rapide essor, excite l'organisme et dispose toutes les fonctions à s'exercer d'une manière plus énergique.

Le printemps sourit au vieillard qui vient

d'échapper au danger de l'hiver; il ranime son espoir, réchauffe son imagination, lui rend de la gaîté, de l'esprit et des forces; mais cette excitation vitale qui fait renaître chez la plupart des hommes le sentiment délicieux de l'existence, peut disposer aux maladies inflammatoires et aux hémorragies internes les vieillards d'un tempérament plus sanguin que lymphatique, ceux dont le flux hémorroïdal a cessé de paraître, les femmes affranchies depuis peu de temps du flux menstruel, et celles qui n'ont pas pris assez de précautions contre le retour de la pléthore sanguine.

C'est dans ces cas qu'une saignée de précaution, locale ou générale, selon des circonstances que le médecin seul peut apprécier, est capable de prévenir des maladies graves, comme une apoplexie, une paralysie, une congestion des poumons ou de l'utérus, susceptible d'avoir les suites les plus fâcheuses.

L'été, qui succède au printemps, est en général moins favorable au vieillard, lorsque l'augmentation de chaleur qui se fait sentir dans cette saison n'est point adoucie par des pluies fréquentes; car, alors, le sang est raréfié, la transpiration abondante, et les forces étant attirées à la circonférence du corps, les organes internes sont plus débilités qu'en hiver et leurs fonctions languissent. Cependant les

vieillards, surtout ceux d'une constitution sèche, d'un tempérament nerveux ou bilieux, s'accommodent mieux de cette saison que les jeunes gens sanguins et pléthoriques. Les personnes âgées et les femmes encore exposées aux pertes, doivent se préserver de l'excès de la chaleur, éviter les exercices violens et contrebalancer l'influence de la saison qui dispose à l'inflammation du système digestif, par l'usage des fruits d'été, du régime végétal et des boissons rafraîchissantes. En recherchant l'ombre et la fraîcheur, les vieillards auront grand soin d'éviter l'humidité.

L'automne diffère peu de l'été dans sa première moitié, quand il est bien constitué, et les personnes âgées s'en trouvent assez bien; mais lorsque les soirées deviennent humides et fraîches pendant que le milieu du jour est encore fort chaud, c'est alors que les maladies deviennent plus communes et prennent un caractère plus graves, telles sont la dysenterie, les coliques, les fièvres intermittentes, et plus tard les affections catarrhales et rhumatismales qui se prolongent jusque dans l'hiver, et même jusqu'au printemps suivant. L'automne, par sa température variable, exige beaucoup de précautions de la part des vieillards, tant sous le rapport du régime dont le moindre abus peut devenir dangereux, que sous le rapport des vêtemens, qui,

pour être dans un rapport parfait avec les qualités de l'air, devraient être changés deux ou trois fois le jour, pour qu'on n'ait pas trop à souffrir des vicissitudes de cette saison.

L'hiver, qui est ordinairement froid et humide dans notre climat, exerce sur la santé des personnes âgées une influence plus fâcheuse encore que la fin de l'automne, dont les brouillards, les pluies froides, les gelées hâtives, préparent de grands dérangemens dans l'économie animale. Cette saison fait converger les forces et les humeurs du dehors au dedans, retient la transpiration, favorise l'invasion des catarrhes, des douleurs rhumatismales, des névralgies, dispose aux diverses hydropisies, à l'apoplexie et à la paralysie. L'hiver est donc la saison pendant laquelle les vieillards doivent être le plus attentifs à leur santé; voilà pourquoi ils feront bien de quitter alors la campagne, qui ne leur offre plus d'agrémens, pour se rapprocher des villes, où les secours de l'art sont, en général, plus prompts et plus éclairés en cas de maladie.

J'ai déjà parlé de l'avantage et des agrémens que le feu nous offre dans cette saison; mais, dans tous les temps, la lumière solaire n'est pas moins utile à l'homme que le feu lui-même, et il doit la rechercher s'il veut conserver sa santé et prolonger son existence. Privés de cet exci-

tant naturel, la plupart des êtres organisés languissent, les plantes s'étiolent, leur tissu se relâche, et leur saveur s'affaiblit ainsi que leur couleur, phénomène dont l'homme a tiré parti pour faire servir à ses besoins alimentaires certains végétaux. L'influence de la lumière n'est pas moins sensible sur l'homme; il pâlit et se décolore comme les plantes, lorsqu'il est privé des rayons du jour. Dans les rues basses, étroites, privées d'air et de lumière, les habitans ont une figure cadavéreuse, et leurs organes sont dans la langueur. Voyez, au contraire, ces campagnards, dont tous les travaux s'exercent en plein air et sous les feux du soleil : comme ils sont colorés, agiles, forts et dispos quand, du reste, leur régime et le pays qu'ils habitent sont salubres! Après un air pur, la lumière est donc un des premiers besoins de notre organisation, et elle est surtout nécessaire aux santés faibles, aux femmes molles et délicates, aux enfans débiles et aux vieillards. On pourrait même soupçonner que l'air qui reçoit l'influence de la lumière est bien plus propre à la respiration que celui qui en est privé, en considérant que dans les maladies accompagnées d'oppression, la difficulté de respirer est constamment plus grande pendant la nuit que lorsque le soleil est sur l'horizon.

Quoiqu'on ne puisse pas encore déterminer d'une manière précise les diverses influences

qu'exerce sur notre organisation le fluide électrique, on ne peut se refuser à croire qu'une foule de phénomènes dont on ignore la cause, sont dus à la puissance de cet agent si abondamment répandu dans la nature. On sait que l'air est plus électrique lorsque le soleil est sur l'horizon, et cette circonstance est sans doute pour quelque chose dans l'effet vivifiant de ce fluide pénétré de lumière; nouvelle raison pour le rechercher, pour l'admettre dans nos habitations, pour fuir l'humidité et pour se vêtir, dans l'âge avancé, de manière à retenir une plus grande proportion de fluide électrique qui est un des plus puissans excitans de l'organisme, s'il n'est pas le principal.

Il est si important à l'entretien de la vie et à la conservation de la santé, de respirer un air pur, surtout pour les personnes d'une constitution faible ou chez lesquelles les progrès de l'âge ont nécessairement diminué l'énergie vitale, qu'on ne saurait trop répandre la connaissance de tout ce qui peut produire l'altération de l'air et celle des procédés propres à la corriger.

La cause la plus fréquente de l'altération de l'air, c'est l'acte même de la respiration qui, en échange d'une certaine proportion de gaz oxygène qui se combine avec le sang, dans les poumons, verse dans l'atmosphère de l'acide carbonique qui, en s'accumulant dans un local habité où

l'air ne pourrait se renouveler, produirait infailliblement l'asphyxie des individus qui s'y trouveraient renfermés. Il en est de même de la combustion qui consume l'oxygène de l'air atmosphérique et ne lui rend que de l'acide carbonique et des vapeurs impropres à la respiration.

Mais ce n'est pas seulement l'air vicié par ces deux causes qui affecte d'une manière pernicieuse l'homme et les animaux qui respirent; les émanations que fournissent les substances végétales et animales en fermentation, produisent des effets aussi dangereux. Les raisins, l'orge qu'on met fermenter dans des cuves, dégagent, ainsi que les charbons ou la braise allumés, de grandes quantités de gaz acide carbonique qui, respiré, occasionne l'asphyxie et bientôt la mort, si l'on n'est promptement secouru.

Le même accident peut être produit par les émanations des fourrages récemment fauchés et entassés dans les lieux habités, par celles des fleurs odoriférantes renfermées durant la nuit dans les appartemens où l'on couche.

On est également menacé d'asphyxie quand on respire le gaz azote qui remplit quelquefois les fosses d'aisance, le gaz ammoniaque qui s'y rencontre aussi, le gaz hydrogène sulfuré qui s'y trouve toujours, et le gaz acide sulfureux qui résulte de la combustion du soufre. Je ne parle

point des autres gaz à l'action délétère desquels l'homme est rarement exposé; mais il doit connaître ceux que j'ai nommés, pour en éviter l'impression toujours dangereuse pour lui.

Il est d'autres émanations malfaisantes qui, mêlées à l'air que nous respirons, compromettent fréquemment la santé, et que les personnes âgées doivent soigneusement éviter, telles sont celles des hommes ou des animaux entassés, des matières animales ou végétales en putréfaction, celles que produisent les lieux marécageux, et dont, malgré les recherches des chimistes modernes, on ne connaît point encore parfaitement la nature; mais rien n'est mieux connu que leur action délétère sur le système nerveux et le système digestif, d'où résultent, dans certaines saisons de l'année qui favorisent sans doute l'activité des miasmes, les maladies les plus graves.

On conçoit, d'après tout ce qui précède, les raisons pour lesquelles on se sent mal à son aise dans tous les lieux *mal aérés* où se trouvent réunis beaucoup d'individus, comme la plupart des hôpitaux, des prisons, des salles de spectacle, dans les assemblées nombreuses, dans les salons où la portion d'air respirable est encore consumée par un grand nombre de lumières, dans les chambres à coucher peu spacieuses et où plusieurs personnes passent la nuit, dans les alcôves

qu'on a l'imprudence de tenir fermées, etc.

S'il est utile de connaître toutes ces circonstances, il ne l'est pas moins de connaître les moyens d'éviter leurs effets ou de corriger les diverses qualités de l'air.

Pour ce qui a rapport à la température, il est évident qu'on aurait un grand avantage si l'on avait, depuis long-temps, contracté l'habitude de supporter les divers degrés du chaud et du froid; il en serait de même relativement à la sécheresse ou à l'humidité de l'air; les personnes robustes font bien, en général, de ne se garantir que des extrêmes en ce genre; mais celles qui jouissent d'une constitution faible, d'une santé délicate, les femmes qui subissent la révolution de l'âge, les individus qui approchent de la vieillesse ou qui y sont déjà plus ou moins engagés, doivent avoir plus de circonspection.

Tout le monde connaît le danger de passer brusquement du chaud au froid ou de rester long-temps sous l'impression d'une humidité froide, comme lorsqu'on a été pénétré par la pluie, qu'on a laissé la sueur se refroidir sur la peau, et qu'on a eu les pieds mouillés. Tout le monde sait que ce sont les causes les plus communes des rhumes, des catarrhes, des fluxions de poitrine, des maux de gorge, des douleurs rhumatismales et de beaucoup d'autres indispositions; mais ce qu'on ne sait pas assez généra-

lement, c'est que le passage rapide du froid au chaud occasione souvent les mêmes maladies, et que beaucoup de rhumes et même de fluxions de poitrine sont dus à l'empressement qu'on a communément, en hiver, à se rapprocher d'un foyer bien ardent, lorsqu'on rentre à la maison glacé de froid. On sait que l'impression subite de la chaleur sur les mains ou les pieds refroidis est la cause la plus fréquente des engelures; que cette impression peut aller même jusqu'à déterminer la gangrène des parties qui ont été frappées de congélation, lorsqu'on les réchauffe trop brusquement. Les personnes délicates ou âgées doivent donc être attentives à éviter les transitions rapides de température. Elles y seront moins exposées si elles ne chauffent pas trop leur appartement en hiver, si elles ont recours aux feux de cheminée plutôt qu'aux poêles, et si, en rentrant chez elles, elles ne se rapprochent du feu que par degrés.

Elles préviendront les mauvais effets de l'humidité froide en contact avec la peau, en changeant de linge, lorsque le leur aura été mouillé, soit par la pluie, soit par la sueur, après s'être fait frictionner tout le corps avec un tissu de laine ou de coton préalablement chauffé, et en prenant un bain de jambes tiède, dans le cas où les pieds auraient été mouillés ou refroidis. Cette simple précaution, qui est à la portée de tout

le monde, préviendrait bien des maux, si elle était plus généralement mise en usage.

Quant aux moyens de corriger les autres qualités de l'air, s'ils doivent s'appliquer à une masse non circonscrite de ce fluide, ils surpassent souvent les ressources d'un simple particulier, car ils exigent quelquefois d'immenses travaux que l'administration publique peut seule entreprendre; et l'on n'a pas alors de meilleur parti à suivre que de changer de résidence ou même de pays. S'il ne s'agit que de corriger une masse d'air circonscrite, le moyen le plus simple est de la renouveler par l'introduction d'un air pris au dehors, comme on le fait maintenant pour les hôpitaux, pour les salles de spectacle et pour tous les établissemens publics bien tenus, au moyen d'ouvertures pratiquées de la manière la plus convenable, ou par des courans d'air que déterminent les appareils de combustion, et particulièrement les feux de cheminée, qui sont d'excellens ventilateurs.

Indépendamment du renouvellement de l'air, qui est toujours le premier moyen à mettre en usage, on a quelquefois des raisons particulières de purifier ce fluide par diverses fumigations qui ont la propriété de neutraliser certaines émanations nuisibles aux personnes qui les respirent. On reconnaît aujourd'hui l'inutilité de beaucoup de fumigations qu'on faisait autrefois

dans les lieux de rassemblement, dans les chambres des malades, avec diverses substances aromatiques qui ne faisaient que de masquer les qualités malfaisantes de l'air sans les détruire. L'expansion du *chlore* au moyen de l'appareil de Guyton-Morveau a l'avantage de neutraliser toutes les émanations animales qui se trouvent dans l'espace où l'on opère. J'ai employé constamment ce moyen de désinfection dans toutes les maladies contagieuses et spécialement dans les nombreuses affections typhoïdes que j'ai eu à traiter; je l'ai employé pour moi-même dans les deux typhus que j'ai contractés au service des épidémies, et je n'ai jamais remarqué que le chlore, dégagé en petite quantité, eût occasioné une irritation durable des voies aériennes (*); mais je crois lui devoir une partie des succès que j'ai obtenus, pendant trente ans, dans le traitement du typhus contagieux, et je recommande avec confiance ce procédé pour tous les cas où l'on aura à désinfecter un local habité ou non, et où l'on voudra neutraliser des émanations suspectes.

(*) J'ai le larynx très irritable, la moindre impression faite sur ma glotte me fait tousser, et cependant je n'ai jamais été incommodé sérieusement par la respiration d'un air chargé de chlore dont j'ai été si souvent entouré chez mes malades, et dont je me suis entouré moi-même dans les deux typhus qui m'ont frappé et qui ne se sont communiqués à personne de ma famille, ce que j'attribue à l'atmosphère *chlorurée* qui m'environnait.

Un moyen sûr de constater la pureté de l'air, ou de reconnaître du moins qu'on peut le respirer sans danger, c'est de s'assurer qu'il est propre à entretenir la combustion. Il suffit pour cela d'approcher du lieu suspect une chandelle allumée. Si elle s'y éteint, soyez certain que la vie s'y éteindrait pareillement, et gardez-vous d'y pénétrer. Au moyen d'une épreuve aussi facile, et qui devrait être connue de tout le monde, on ne s'exposerait point à une asphyxie mortelle en descendant dans les fosses d'aisance, dans les canaux souterrains, dans les puits, dans les caves, en entrant même dans les cuveries, dans les tonneaux à portière et dans les maisons ou chambres depuis long-temps fermées ou recélant des substances en fermentation, des fruits entassés, des fleurs, etc.

En cas d'asphyxie par un air impropre à la respiration, les premiers secours à donner au malade sont de l'exposer à l'air libre et frais, d'écarter tout ce qui peut comprimer le bas-ventre, la poitrine ou le cou, de lui jeter de l'eau froide au visage pour déterminer une réaction, d'approcher de son nez quelque substance d'une odeur très pénétrante, comme le vinaigre ou l'alcali volatil, et de le stimuler extérieurement, mais sans rien introduire à l'intérieur, en attendant l'assistance d'un homme de l'art.

Si un air pur et fréquemment renouvelé est

nécessaire à ceux qui se portent bien, il l'est bien plus encore aux malades. Les anciens étaient déjà convaincus de cette vérité, et il y avait autrefois, à Rome, une secte de médecins connus sous le nom de *méthodistes*, qui, regardant cette partie du régime comme une des plus essentielles à la guérison, plaçaient leurs malades dans des appartemens convenablement disposés, quelquefois même dans des grottes ou dans des lieux plus ou moins frais, plus ou moins arrosés, selon la nature de la maladie.

Ces précautions ont été négligées pendant bien des siècles, et des usages contraires ont passé même dans les habitudes du peuple. La considération, sans doute, du grand nombre d'indispositions qui, dans notre climat, sont dues à la suppression de la transpiration, a fait attribuer une grande importance à son rétablissement, et a conduit à l'abus du traitement échauffant, ainsi qu'à l'usage pernicieux de tenir les malades dans un air chaud et non renouvelé, sous le spécieux prétexte de rétablir la transpiration ou de favoriser les éruptions. Ce préjugé déplorable règne encore parmi le peuple des campagnes et celui même des villes, dans une grande partie de la France, et, comme médecin des épidémies, j'en ai vu de près les tristes résultats. J'ai eu souvent besoin d'user de tout l'ascendant que me donnaient la confiance de

l'administration supérieure, et celle qu'une longue pratique m'avait acquise, pour faire ouvrir une fenêtre, une porte, pour faire éteindre un poêle brûlant, pour débarrasser graduellement le malheureux qu'on étouffait, des couvertures entassées qui l'entretenaient dans une sueur continuelle et énervante. J'ai bien souvent regretté, surtout dans les affections typhoïdes, de ne pouvoir placer mes malades sous des tentes, hors de leurs maisons, pour les faire jouir, dans la belle saison, de l'influence salutaire d'un air pur. J'ai, du moins, cherché à leur procurer une partie de cet avantage en les isolant le plus possible des autres malades, et en faisant établir leurs lits, soit au milieu des granges, soit même sur le fenil ou dans les greniers de la maison.

L'air le plus salutaire est donc celui qui est pur, sec, élastique, tempéré, pénétré de lumière et de fluide électrique. Il jouit de toutes ces qualités dans les lieux élevés, ouverts aux vents, bien éclairés, éloignés des eaux stagnantes et des forêts spacieuses, situés au levant ou au nord-est, et c'est aussi dans ces lieux que la santé se maintient le mieux et qu'on vit le plus long-temps.

Les terrains bas où il suffit de creuser à un mètre pour trouver de l'eau, les pays entourés d'eaux stagnantes et fertiles en plantes aquatiques sont, en général, fort malsains. Il en est de même des lieux où il règne fréquemment des

brouillards, de ceux qui sont sujets aux inondations, ou qui sont abrités des vents du nord et de l'est par des masses d'arbres, des montagnes ou des murs fort élevés. Ce n'est pas le voisinage des eaux qui rend les lieux insalubres, mais c'est leur stagnation qui favorise la décomposition d'une foule de substances animales et végétales, et donne naissance à des émanations dangereuses, surtout quand les chaleurs commencent à se faire sentir.

L'air qu'on respire dans les grandes cités, dans les rues étroites et fangeuses, dans les villes de guerre entourées de hauts remparts et de fossés remplis d'eaux croupissantes, est nécessairement très impur, car il est surchargé d'une foule d'exhalaisons nuisibles. Voilà pourquoi il est si utile aux habitans des villes d'aller le plus souvent possible respirer l'air de la campagne ou d'y passer même toute la belle saison.

On conçoit, d'après toutes ces considérations, que le choix d'une habitation est d'une grande importance pour la santé des personnes chez lesquelles s'affaiblit déjà l'énergie vitale. Une maison, pour être salubre, doit être éloignée de tout foyer d'exhalaisons fétides et de tout abri capable d'intercepter l'accès de l'air et de la lumière. Elle est très-favorablement située lorsque elle est bâtie, entre cour et jardin, sur un sol pierreux, sec, élevé et à l'exposition du levant ou du midi, qui convient le mieux dans le climat tem-

péré et un peu brumeux de la France septentrionale.

La distribution doit en être telle qu'il y ait des appartemens tournés au nord ou à l'est pour l'été, et d'autres au sud pour l'hiver. Elle doit admettre l'air et la lumière par des ouvertures nombreuses, et le rez-de-chaussée doit être exhaussé de plusieurs pieds au-dessus du sol, surtout s'il n'y a pas de caves. Dans ce cas, il conviendrait que l'intervalle du sol au plancher fût rempli de matières propres à absorber l'humidité, telles que des plâtras, des déblais, ou mieux encore du charbon.

C'est toujours au-dessus du rez-de-chaussée que les personnes attentives à leur santé doivent prendre une chambre à coucher, plutôt grande que petite, bien exposée, sèche, éclairée et susceptible d'être promptement réchauffée par une cheminée bien construite. Malgré ces dispositions avantageuses, il faut avoir l'attention de ne point trop rapprocher les lits des murs qui recèlent souvent de l'humidité; il faut éviter aussi de coucher dans des alcôves fermées et de s'entourer de rideaux impénétrables à l'air. Les fenêtres des chambres à coucher doivent être soigneusement fermées avant que le soleil ait abandonné l'horizon; mais quand le temps est beau, il faut les ouvrir le matin dès qu'on a quitté la chambre, et surtout pendant que l'on fait les lits, pour

favoriser le dégagement des miasmes et le renouvellement de l'air.

On reconnaît qu'un appartement est humide et par conséquent insalubre, lorsqu'on voit les planchers et les meubles se pourrir, le papier se détacher des murs, le pain se moisir, le fer se rouiller, le sel de cuisine se fondre. Une telle habitation doit être abandonnée si l'on tient à sa santé, ou, s'il y avait nécessité d'y rester, on aurait soin de n'y pratiquer aucun arrosement; on y ferait du feu le soir et le matin, même en été, on ouvrirait les fenêtres pendant la chaleur du jour, on éloignerait les lits des murailles, et l'on observerait plus exactement encore tous les autres préceptes de l'hygiène, pour atténuer une influence aussi fâcheuse que celle de l'humidité continue.

Indépendamment des vieillards et des femmes délicates, chacun devrait être prévenu du danger qu'il y a d'habiter trop tôt des maisons nouvellement bâties, récemment crépies ou peintes. Il faut souvent plusieurs années, surtout au milieu des villes, pour que des maisons neuves puissent être habitées sans compromettre la santé, et il est plus prudent de ne pas en être les premiers locataires, car il y a presque toujours quelque victime parmi eux.

Enfin, on aura soin de ne point réunir trop de personnes dans un petit espace, car, ainsi que

le fait observer l'auteur d'Émile, les hommes ne sont pas faits pour être entassés en fourmillière.... « Les infirmités du corps et les vices de l'âme sont l'infaillible effet d'un concours trop nombreux. L'homme est celui de tous les animaux qui peut le moins vivre par troupeaux. Des hommes entassés comme des moutons périraient tous en peu de temps ; l'haleine de l'homme est mortelle à ses semblables. »

CHAPITRE IX.

DES CHOSES QUI S'APPLIQUENT A LA SURFACE DU CORPS, COMME LES VÊTEMENS, LES SOINS DE PROPRETÉ.

Sous le titre de choses appliquées à la surface du corps, *applicata*, on comprend les vêtemens qui nous garantissent des vicissitudes atmosphériques, et les divers moyens de propreté qui ont une si grande influence sur la conservation de la santé, comme les bains, les lotions, les onctions, les frictions, etc.

La rigueur du froid et les brusques variations de l'atmosphère, dans notre climat, rendent nécessaires des vêtemens qui, pour les habitans des pays chauds, seraient un poids incommode et inutile. Ils ont plus d'importance encore pour l'âge avancé qui, jouissant d'une moindre chaleur vitale, a besoin de la conserver au moyen d'habillemens qui soient constamment en rapport avec la température de l'air, plus légers, par conséquent, en été, et plus chauds en hiver.

On sait que les vêtemens ont des effets très-différens pour nous, selon les matières dont ils sont tissus ou les couleurs dont ils sont teints. On sait que ceux de laine, de soie et de coton sont plus chauds que ceux de toile, surtout

quand ils sont d'une couleur foncée et qui se rapproche du noir; que les tissus blancs, au contraire, s'échauffent beaucoup moins et méritent, par conséquent, la préférence pendant l'été.

Il est sans doute avantageux d'avoir contracté dès l'enfance l'habitude d'être légèrement vêtu, sans avoir à souffrir des changemens de température, mais ce n'est pas à l'âge de retour, et moins encore dans la vieillesse, qu'on doit chercher à braver les vicissitudes atmosphériques. Le plus prudent alors est de s'en garantir en prenant de bonne heure ses habits d'hiver, et en ne les quittant que par degrés, et lorsque la belle saison est bien établie.

Les étoffes de coton, et surtout celles de laine qui conservent bien la chaleur du corps, excitent la transpiration, absorbent la sueur, ont un contact doux et ne produisent jamais la sensation du froid, sont celles qui conviennent le mieux aux personnes délicates, surtout dans les contrées et les saisons où il y a le plus d'irrégularités dans la température. Mais ces tissus dont l'application immédiate sur la peau a en général des effets si salutaires chez les personnes d'une constitution lymphatique, chez celles qui sont sujettes aux affections catarrhales et rhumatismales, et chez les individus qui ont passé l'âge de retour, doivent être changés souvent, parce qu'ils s'imprègnent du résidu de la transpiration,

cessent dès lors d'absorber aussi bien l'humidité de la peau et peuvent même irriter désagréablement cet organe. Au reste, quand on a contracté, à un certain âge, l'habitude des vêtemens de laine, lorsqu'on porte depuis long-temps de la flanelle sur la peau, il serait imprudent de renoncer à cet usage. On peut seulement, pendant les chaleurs de l'été, substituer les chemisettes de coton à celles de laine, quand ces dernières deviennent par trop incommodes, et reprendre la flanelle en automne.

Dans les froids rigoureux, les femmes et les vieillards se trouvent bien de l'usage des fourrures qui, sans incommoder par leur poids, maintiennent le corps dans une agréable chaleur et développent en outre du fluide électrique; mais quand on les quitte brusquement on est beaucoup plus susceptible d'être saisi par le moindre refroidissement.

Il est avantageux de ne pas avoir la tête trop couverte, ce qui favorise évidemment la congestion sanguine du cerveau et dispose à l'apoplexie; il ne l'est pas moins, dans nos climats, d'entretenir dans une température à peu près égale, cette intéressante partie du corps qui, dépouillée de cheveux dans l'âge avancé, surtout chez l'homme, n'en est que plus exposée aux impressions alternatives du chaud et du froid. Quoiqu'une tête chauve donne au vieillard un

aspect très imposant et qui commande la considération chez tous les peuples, il est prudent néanmoins, dans notre climat, de garantir le crâne de l'impression directe de la chaleur solaire par un chapeau léger de paille ou de feutre blanc et à larges bords, pendant la belle saison, et de le protéger, en hiver, par une perruque ou un bonnet *permanent* de laine ou de soie porté sous le chapeau.

Relativement à la forme des chemises, dont le tissu devrait être généralement de coton pour toutes les personnes qui ont passé l'âge de retour, il est fort important que les poignets, les manches, et surtout les cols, ne soient pas trop serrés; les cravates ou les cols auxquels la mode assujettit les hommes, ne peuvent qu'augmenter leur disposition à l'apoplexie, s'ils n'ont pas l'attention de tenir fort lâches ces liens dangereux qui, en comprimant le côu, gènent le retour du sang qui doit, en conséquence, s'accumuler de plus en plus dans le cerveau. Il en est de même des colliers quelquefois très serrés, et des cordons et rubans en forme de mentonnière que portent les femmes.

On les félicitait, à la fin du siècle dernier, d'avoir renoncé aux corps à baleine qui ont déformé tant de tailles, détruit tant de belles santés, et contre lesquels se sont élevés tant d'écrivains philantropes, à la tête desquels on doit

placer Buffon et Rousseau. Pendant plusieurs années, les dames françaises avaient donné une juste préférence à l'élégant costume des Grecques, et portaient des corsets sans baleine qui soutenaient le ventre et la gorge sans les comprimer. Ce vêtement élégant et gracieux avait remplacé l'espèce de cuirasse qui, en écrasant en quelque sorte la poitrine, causait beaucoup de phthisies, d'apoplexies, de maladies du foie, de l'estomac, de l'utérus, et disposait au cancer des mamelles.

Les plus prudentes ont recours aujourd'hui à des corsets élastiques, légers et fermes, parfaitement adaptés aux contours de la taille, et qui ont l'avantage d'écarter les épaules et de soutenir convenablement le sein sans le déformer. Mais beaucoup de femmes, non contentes de ces avantages, ajoutent à leur corset une lame d'acier qu'on nomme un *busc*, partageant le corset en deux, et comprimant la poitrine, l'estomac et toute la partie antérieure du ventre. On conçoit qu'un semblable corset doit avoir beaucoup d'inconvéniens pour la santé, et j'ajoute qu'il a souvent fort mauvaise grace, ce qui devrait engager les femmes à revenir aux corsets élastiques dont quelques uns sont faits avec beaucoup de soin. On ne saurait trop leur répéter que le désir de se faire une taille fine a coûté la vie à un grand nombre de personnes et devient chaque jour la cause

d'une foule de maladies graves. Il est de la plus grande importance, pour les deux sexes, que leurs habillemens ne soient jamais trop serrés et ne forment point obstacle au mouvement progressif du sang. Portal rapporte, dans son Traité de l'Apoplexie, l'histoire d'un grand personnage qui fut frappé d'un coup de sang pour avoir fait usage d'un caleçon et d'un corset lacés, dans la vue de diminuer le volume de son ventre et de ses membres, et je pourrais citer plusieurs exemples analogues.

On ne peut que féliciter les hommes d'avoir substitué les pantalons aux culottes courtes, et surtout aux culottes collantes, si fort à la mode au commencement de la révolution française, et qui s'opposaient à la flexion du tronc comme à celle des jambes. On était obligé, pour les fixer, d'en serrer avec force la ceinture au-dessus des hanches; on serrait fortement aussi les jarretières, et toutes ces compressions, particulièrement celle du bas-ventre, préparaient des accidens graves; leurs moindres inconvéniens étaient les varices et l'enflure des jambes; mais le refoulement du sang vers la tête, la poitrine et le foie, avait fréquemment des conséquences dangereuses. Rien ne convient mieux aux hommes de l'âge de retour et aux vieillards que de porter, au moyen de bretelles souples et élastiques, des pantalons larges qui ne compriment pas le ven-

tre et sous lesquels un caleçon de toile ou de flanelle, selon la saison, absorbe la transpiration et fixe d'une manière lâche des bas de fil, de coton, de soie ou de laine, suivant le temps et l'habitude, mais qu'il faut, dans tous les cas, changer fréquemment, car la transpiration des pieds mérite une grande attention, surtout dans l'âge avancé.

On sait qu'elle est favorisée par l'usage des bas et des chaussons de laine, qui sont les plus convenables, pendant la saison froide et humide, soit pour les vieillards, soit même pour les femmes délicates parvenues à l'âge de retour ou qui l'ont franchi depuis peu. L'attention d'entretenir aux pieds une douce chaleur est une de celles qui exercent la plus heureuse influence sur la santé, et je connais beaucoup de personnes, beaucoup de femmes surtout, chez lesquelles cette précaution simple a suffi pour mettre fin à des catarrhes, à des fleurs blanches, à des coliques, à des irritations anciennes de l'estomac, surtout à des maux de tête ou à des enchiffrenemens qui, par leurs fréquens retours, étaient une source d'ennuis. Mais on conçoit qu'il est difficile d'avoir les pieds chauds en portant des bas à jour, des souliers étroits et des semelles aussi minces que du papier.

Les femmes assez raisonnables pour faire le sacrifice d'une mode ridicule au plaisir de jouir

long-temps d'une bonne santé, adopteront une chaussure moins légère et assez large pour que le pied y soit logé à l'aise, car rien ne dispose plus une partie au froid que la compression, sans compter le désagrément des callosités et des cors qui en sont le résultat ordinaire.

L'usage des soques rend aujourd'hui de grands services aux femmes et même aux hommes qui affectent les mêmes prétentions dans leur chaussure; mais les personnes qui n'ont plus l'agilité de la jeunesse se rappelleront qu'un double soulier rend la marche plus fatigante, moins assurée, et donne lieu souvent à des entorses qui, à un certain âge, ne se guérissent pas toujours complètement.

Quant aux vieillards qui se sont tout-à-fait affranchis du joug importun de la mode, ils porteront des bottes larges ou de bons souliers faits d'un cuir souple et, s'il se peut, imperméable; ou du moins ils se garantiront les pieds de l'humidité froide qui cause tant d'indispositions, en garnissant leurs souliers d'une semelle de liége ou de crin changée chaque jour, en portant des chaussons de flanelle fréquemment renouvelés, des bas de coton, de laine ou de filoselle, selon le temps, et, dans la saison froide, des bas drapés pardessus les bas ordinaires.

A la campagne, rien de plus salubre que l'usage des sabots que l'on porte avec des chaus-

sons de laine; mais les citadins, qui ne sont pas accoutumés à cette espèce de chaussure, doivent craindre les entorses et marcher avec précaution. Quant à ceux qui se sont habitués aux sabots, il faut qu'ils les gardent pendant toute la mauvaise saison, faute de quoi ils seront exposés à s'enrhumer, en portant momentanément des souliers.

Je ne terminerai point l'article des vêtemens sans rappeler aux personnes pour lesquelles j'écris, le danger qu'il y a de conserver sur le corps des habits mouillés, et celui qui résulte de l'habitude pernicieuse dans laquelle sont généralement les cultivateurs et les ouvriers, de rester en chemise après la cessation du travail, et de goûter imprudemment le frais après avoir éprouvé toute l'ardeur du soleil.

C'est un des cas nombreux où l'instinct de l'homme est en défaut et où il convient de résister avec le plus de courage à l'attrait d'une sensation délicieuse en reprenant ses habits, et j'approuve beaucoup l'usage de ceux qui, après s'être fort échauffés, viennent se reposer au coin du feu. Je recommande surtout aux vieillards de suivre cet exemple.

Comme la matière de la sueur ou de la transpiration laisse sur la peau une sorte d'enduit qui peut, à la longue, en déranger les fonctions, il est nécessaire de changer souvent de linge et

de recourir aux lotions, aux bains et aux frictions pour entretenir la propreté du corps et favoriser l'une de ses principales dépurations. Les vieillards, surtout ceux qui habitent la campagne, négligent trop souvent ces soins qui ont cependant la plus grande influence sur le maintien de la santé. Rien n'est en effet plus salutaire à tout âge, mais surtout à l'époque de la vie où les fonctions de la peau languissent et où la transpiration paraît entraîner une matière irritante, que de se laver tous les jours, soit à l'eau froide, soit à l'eau tiède, suivant les saisons et l'habitude, le visage, le cou, les mains et les pieds. Certains vieillards ont une prévention singulière contre le lavage des jambes dont ils craignent de favoriser l'enflure ; mais en employant, pour cette opération, une légère dissolution de savon, de l'eau aiguisée d'esprit-de-vin ou de sel de cuisine, à l'exemple des anciens, et comme le conseillait le vénérable Tenon, d'après sa propre expérience, ils n'ont rien de fâcheux à redouter.

Si des lotions partielles et journalières sont d'une utilité tellement évidente que leur usage fait essentiellement partie des habitudes que donne une bonne éducation, le bain qui consiste dans l'immersion du corps ou d'une partie du corps dans l'eau liquide ou en vapeur, n'est pas d'une moindre utilité dans une foule de circon-

stances. Outre celle qu'il offre comme moyen de propreté, il produit divers changemens organiques, selon diverses circonstances que l'art de guérir sait apprécier, et dont il fait l'application à divers états de maladie; mais je ne dois considérer ici le bain que comme favorisant les fonctions de la peau, qui languissent toujours plus ou moins dans l'âge avancé, et qu'il importe infiniment de soutenir à un certain degré d'activité.

Nous avons vu dans le chapitre relatif à l'âge de retour chez les femmes, le parti qu'on pouvait tirer des bains dans divers cas. Quant aux personnes âgées des deux sexes, on doit les avertir que les bains tempérés sont, en général, les seuls qui leur conviennent. Chauds, ils fatiguent les organes, produisent des sueurs énervantes, exposent aux congestions cérébrales, réveillent quelquefois la goutte, et sont surtout nuisibles aux individus du tempérament nerveux. Froids, ils ont des effets non moins fâcheux, à raison de la faiblesse naturelle du vieillard qui ne permet plus aucune réaction de l'organisme. C'est le bain tiède qui lui est particulièrement utile, car il n'est ni tonique ni débilitant; il nétoie et assouplit la peau, dissout l'espèce d'enduit que la transpiration et la poussière forment à la surface du corps et qui y détermine souvent des éruptions dartreuses et des démangeaisons insupportables, repose les membres fatigués,

donne de la souplesse à toutes les parties, relâche les tissus qui, dans la vieillesse, tendent toujours à se resserrer, rend plus facile le jeu des articulations, provoque le sommeil, et répand dans tout notre être un sentiment de calme qui donne plus de charme à l'existence.

Malgré tous ces avantages, je suis loin de conseiller indistinctement le bain tempéré sans mesure, à toutes les personnes d'un certain âge, quel que soit leur tempérament. On peut abuser des meilleures choses, et l'usage fréquent des bains peut rendre la peau trop impressionnable aux influences atmosphériques, surtout chez les individus de constitution molle, faible et lymphatique, qui doivent en faire un usage plus discret que ceux d'un tempérament bilieux ou nerveux, auxquels ils conviennent beaucoup plus. On doit en craindre aussi l'abus chez les personnes fort âgées, chez celles qui éprouvent les symptômes de la caducité et dont les forces usées pourraient s'évanouir à la plus légère occasion. Dans ces circonstances, il faut se borner aux lotions partielles du corps, et les faire avec des liquides fortifians, comme des décoctions aromatiques, ou une dissolution savonneuse aiguisée d'eau de mélisse ou d'eau de Cologne.

Pour les vieillards vigoureux et qui n'ont aucune raison de redouter le bain tempéré, il

serait à désirer qu'ils le prissent deux ou trois fois par mois, avec les précautions convenables, et plus souvent encore dans la belle saison qui semble nous y inviter; mais il faut suivre en tout cela la raison, l'habitude et surtout les besoins de la santé.

Le bain, pour être utile, doit être pris lorsque le travail de la digestion est achevé, c'est pourquoi l'on donne ordinairement la préférence au matin. Si on le prend le soir, il faut que ce soit à une grande distance du dernier repas, ou qu'on ne s'aperçoive plus de sa digestion.

La température du bain doit être telle qu'on n'y éprouve ni la sensation du froid ni celle de la chaleur; il faut qu'on s'y trouve agréablement. Cette épreuve est plus sûre que celle du thermomètre, qui fait bien connaître la température du bain, mais non celle qui convient aux dispositions individuelles. C'est, en général, entre 25 et 28 degrés du thermomètre de Réaumur, que les personnes qui ont passé l'âge de retour trouvent dans le bain la douce chaleur qui leur convient.

La durée du bain doit être relative à l'état des forces et au but qu'on se propose. Si l'on n'a d'autre objet que la propreté et que l'on soit dans un état satisfaisant de santé, on ne doit pas craindre d'y rester une heure; mais si l'on est languissant ou qu'on éprouve dans le bain

un sentiment de faiblesse, il faut alors en abréger la durée et prendre les précautions convenables contre l'intempérie de l'atmosphère. C'est à quoi les personnes âgées doivent être surtout bien attentives.

Lorsqu'on quitte le bain, la peau est momentanément plus impressionable, et l'air environnant se trouvant communément à une température fort au-dessous de celle de l'eau où l'on était plongé, l'on éprouve une sensation désagréable de froid qu'il convient de faire cesser promptement, en s'essuyant avec des linges chauds, soit pour se mettre au lit, soit pour reprendre ses vêtemens. C'est surtout dans les temps froids ou humides que cette précaution est de rigueur, et il est prudent alors de prendre le bain chez soi et de pouvoir se coucher dans un lit chaud, après s'être fait essuyer.

Quoique les bains froids pris dans des eaux courantes ou à la mer soient, en général, contraires aux vieillards et aux personnes languissantes chez lesquelles on peut craindre un défaut de réaction ou une réaction dangereuse, il est cependant des cas où ils peuvent leur être utiles, ainsi qu'à certaines femmes délicates et qui ont passé l'âge de retour; mais les médecins doivent seuls apprécier ces cas qui ne sont pas susceptibles d'être abandonnés à la sagacité propre des personnes dépourvues de conseils éclairés.

Les bains partiels sont analogues aux bains entiers par leurs propriétés, et peuvent les remplacer jusqu'à un certain point, mais sans produire des effets aussi prompts et aussi marqués, à moins qu'ils n'agissent comme révulsifs, ainsi qu'ils le font quelquefois. C'est ainsi qu'opèrent, par exemple, les *pédiluves* ou bains de jambes, que l'on prend souvent dans l'intention d'attirer momentanément aux extrémités inférieures le sang ou la chaleur qui se portent trop à la tête. Les femmes font surtout un grand usage des bains de pied dans diverses circonstances. Tant qu'elles sont soumises au flux menstruel, sans être sujettes à des règles trop abondantes, cette pratique est salutaire, quand il n'y a pas soupçon de grossesse; mais lorsque la menstruation tend à se supprimer par l'effet de l'âge, ce serait agir contrairement au vœu de la nature que d'employer les *pédiluves*.

Les demi-bains et les bains de siége demandent aussi, chez les femmes, une grande réserve et pour les mêmes raisons, car ils peuvent attirer et retenir le sang dans l'utérus, et lorsque cet organe n'est plus disposé à le transmettre au dehors, il peut en rester pénétré; de là un état de congestion ou d'engorgement qui peut avoir de graves conséquences. Cette considération, qui a déjà frappé de bons observateurs, doit modifier un peu l'opinion qu'on s'est formée générale-

ment de l'utilité des demi-bains tièdes et de ceux de fauteuil dans les maladies de l'utérus et des voies urinaires, ainsi que dans les fluxions hémorroïdales.

Quoique l'eau pure soit le liquide qu'on emploie le plus communément pour les bains, soit entiers soit partiels, diverses raisons déterminent parfois ou à employer un autre liquide, ou à mêler à l'eau du bain différentes substances. Par exemple, dans les pays où l'on fabrique en grand le fromage, comme en Suisse et dans les montagnes du Jura, on peut disposer d'une assez grande quantité de petit lait pour en prendre des bains qui m'ont paru jouir d'une qualité beaucoup plus calmante et plus propre à éteindre diverses inflammations chroniques que les bains ordinaires. Au défaut du petit lait, on devrait faire un usage plus commun des décoctions émollientes et narcotiques si bien indiquées dans certains cas. Il en est d'autres où des décoctions aromatiques sont fort utiles.

Quand on ne se baigne que dans des vues de propreté, il est d'un bon usage de faire dissoudre dans l'eau du bain deux ou trois onces de savon commun, ou de se frotter tout le corps, pendant le bain, avec cette substance qui peut seule quelquefois dissoudre l'espèce d'enduit terreux qui recouvre la peau. On sait que pour augmenter la propriété révulsive

d'un bain de pieds, on mêle ordinairement à l'eau tiède dont on se sert, une certaine quantité de moutarde en poudre, de cendres non lessivées, de potasse, de sel de cuisine, de savon ou de vinaigre, et qu'à l'aide de ces substances, la partie plongée dans le bain y devient plus ou moins rouge. Ces sortes de bains sont plus avantageux que les pédivules très chauds que quelques personnes emploient comme dérivatifs, et qui, en raréfiant le sang et en accélérant la circulation, augmentent plutôt la congestion de la tête, dont la cavité ne peut s'élargir, qu'ils ne sont capables de la réprimer.

A l'égard des eaux minérales dont il existe une si grande variété dans nos contrées, et qui peuvent offrir de si précieuses ressources dans le traitement des maladies de l'âge de retour et de la vieillesse, je ne dois les considérer ici que comme moyens conservateurs de la santé, sous forme de bains. Je ne peux conseiller que les moins excitantes comme celles qui ne tiennent en dissolution que de faibles proportions de matières salines, ou celles qui favorisent les fonctions de la peau plus ou moins languissantes dans la vieillesse, comme les différentes eaux sulfureuses.

Mais les personnes âgées de l'un ou de l'autre sexe et les femmes qui sont arrivées à l'âge de retour, ne doivent en faire un usage prolongé

qu'avec beaucoup de circonspection, et sous la direction d'un médecin qui en ait étudié spécialement les propriétés, et qui soit capable d'en juger sans prévention.

Parmi les pratiques accessoires des bains, les frictions tiennent le premier rang, et le méritent par l'importance dont elles sont pour la conservation de la santé. On sait que les anciens en tiraient un très grand parti pour prévenir et guérir une foule de maladies, ainsi que pour fortifier les constitutions faibles. La médecine vétérinaire en fait le plus heureux usage; et, chose étonnante, ceux même qui en connaissent toute l'utilité chez les animaux domestiques et qui les mettent au dessus du régime alimentaire par rapport à l'influence qu'elles exercent sur leur santé, n'y songent pas pour leurs personnes et négligent volontairement un des plus puissans moyens de régulariser les fonctions de la peau, de soutenir l'action organique, de la répartir en quelque sorte sur tous les points du corps, d'accélérer la circulation générale et capillaire, d'exciter l'action du système absorbant, et de suppléer autant que possible l'exercice que l'on ne veut ou qu'on ne peut pas prendre. Sous ce dernier point de vue, elles sont particulièrement utiles aux personnes sédentaires, à celles qui sont sujettes aux spasmes de l'estomac et des intestins,

aux flatuosités, aux affections catarrhales, rhumatismales ou goutteuses. J'ai connu des vieillards débiles qui, à l'aide de frictions journalières, sont parvenus à un grand âge, exempts de maladies.

Les frictions se pratiquent ou avec la main nue, ou avec la main armée d'une brosse, d'un linge, ou mieux d'une étoffe de laine plus ou moins rude. La brosse doit être plus ou moins dure, suivant la délicatesse de la peau. Le linge ou le tissu de laine peuvent être imprégnés de diverses vapeurs aromatiques. Pour que les frictions soient véritablement utiles à la santé, il faut les pratiquer régulièrement tous les matins en se levant, et tous les soirs en se couchant, en consacrant une demi-heure au moins à chaque opération qui, pour être faite convenablement, doit être confiée à une main exercée, et pendant laquelle on frictionnera non seulement les membres, mais encore le tronc, et surtout l'épine du dos.

En promenant la main, la brosse ou la flanelle sur le ventre, chez les vieillards sujets à la constipation et aux flatuosités, Tenon conseille, d'après l'expérience qu'il avait acquise à quatre-vingt-dix ans, d'agir circulairement de droite à gauche et de bas en haut, selon la direction des gros intestins dont cette manœuvre réveille l'action organique et excite la contrac-

tilité qui est souvent en défaut dans un âge avancé.

L'utilité des frictions ne tient pas seulement à la propreté dans laquelle elles entretiennent la peau, mais encore à l'activité vitale qu'elles lui impriment et qui se propage ou directement ou sympathiquement aux divers organes de l'économie. Le défaut d'action de la peau étant une grande infirmité de la vieillesse et la source d'une foule d'inconvéniens, on ne saurait trop chercher à y remédier par des frictions fréquemment répétées, et l'opinion des médecins observateurs, depuis la plus haute antiquité, est unanime sur ce point.

L'usage des onctions huileuses, après le bain, a pour effet de rendre la peau souple, les membres agiles, de garantir le corps des impressions extérieures, de diminuer l'influence pernicieuse de l'humidité et du froid, et l'on doit regretter qu'il soit tombé en désuétude, car les anciens en tiraient un grand parti. Pline nous a transmis la réponse d'un centenaire à qui l'empereur Auguste demandait par quels moyens il avait conservé si bien les forces du corps et de l'esprit jusques dans un âge aussi avancé: C'est, dit le vieillard, par l'usage du vin miellé à l'intérieur, et de l'huile à l'extérieur : *intra mulso, foris oleo.*

En parlant des diverses *applications* dont l'in-

fluence sur la santé mérite d'être notée, il est à peine nécessaire, aujourd'hui, de démontrer le danger de ces pommades, de ces poudres cosmétiques, de ces matières colorantes, dont l'usage était encore si répandu parmi les femmes dans le siècle dernier, et dont, en France au au moins, elles paraissent avoir généralement reconnu l'abus. Le blanc de fard qui contient de l'oxide de bismuth a, en effet, l'inconvénient d'altérer la peau et de prendre facilement une couleur grisâtre et même brunâtre par le contact du gaz hydrogène sulfuré ou carboné qui se dégage si fréquemment autour de nous. Le rouge minéral renferme du sulfure de mercure qui peut produire la salivation, une mauvaise haleine, et entraîner la perte des dents. Le rouge *dit* végétal qui s'obtient du carthame, le vinaigre rouge et le *crépon* ont des effets moins graves, mais ces préparations finissent cependant par endurcir et rider la peau qui devient moins perméable tant à la transpiration qu'aux éruptions naturelles dont le dérangement peut être une cause de maladies. Lorsque l'eau pure n'est pas suffisante pour nettoyer la peau et lui rendre tout son éclat, lorsqu'elle est devenue sèche et rugueuse par l'abus des veilles, des plaisirs, l'usage du fard et d'autres circonstances défavorables, les femmes peuvent avoir recours à des lotions innocentes d'eaux distillées de roses,

de plantain, de fraises, et à des pommades de concombre, d'amandes douces, de cacao. Elles peuvent même, sans danger, employer une émulsion balsamique qui se prépare avec quelques gouttes de baume de la Mecque, trituré avec le sucre et le jaune d'œuf auquel on ajoute de l'eau de roses ou de fleurs de fèves : ce cosmétique est fort analogue au *lait virginal* qui résulte du mélange de quelques gouttes de teinture de storax et de benjoin avec de l'eau pure qui devient blanche comme du lait.

Ces préparations et quelques autres semblables peuvent être employées sans inconvéniens, mais il n'en est pas de même de celles qui tiennent en dissolution des sels de plomb ou des oxides de mercure qui ne font pas toujours disparaître sans danger les boutons et les taches qui surviennent à la peau.

Parmi les pommades en usage dans la toilette, on doit éviter soigneusement celles qui contiennent des substances minérales, et les autres mêmes ne sont pas toujours sans inconvéniens pour certaines peaux que leur contact irrite, et dont elles interceptent toujours plus ou moins la transpiration. Cependant on peut appliquer sur les lèvres gercées, le cérat coloré par l'orcanette et aromatisé avec l'essence de roses qui est fort employé pour cet usage.

La mode nous a heureusement débarrassé de

ces mélanges absurdes de poudres et de pommades dont on garnissait autrefois les cheveux, qui couvraient la tête d'une espèce d'enduit fort nuisible à la transpiration locale, et qui favorisait certaines maladies des yeux et des oreilles. Les cheveux n'exigent d'autres soins que d'être souvent peignés, et lavés, de temps en temps, avec une dissolution savonneuse, et, si l'on veut, aromatisée; mais après ces lotions de la tête, il faut avoir grand soin d'absorber toute humidité pour ne point en laisser en contact avec les tégumens du crâne. Quelques personnes parfument leurs cheveux avec certaines huiles volatiles odorantes : cet usage n'a rien de dangereux et ne pourrait offrir des inconvéniens que chez les femmes nerveuses, auxquelles les moindres odeurs procurent des spasmes et des maux de tête.

La propreté approuve l'usage où sont aujourd'hui les hommes de tenir leurs cheveux courts et de se brosser la tête; mais les vieillards, qui ne sont pas encore chauves, ne doivent pas les faire couper de trop près, ni dégarnir trop brusquement leur crâne, surtout dans la saison froide et brumeuse, ce qui les exposerait à contracter des catarrhes, des douleurs, des fluxions sur les gencives, les yeux, les oreilles, etc. Il vaut mieux se borner à retrancher de temps en temps ce que les cheveux ont de trop long, ou porter, si

l'on est chauve, une perruque suffisamment garnie ou un bonnet que l'on garde constamment pour protéger le crâne, non seulement contre l'impression du froid, mais encore contre les injures extérieures, les contusions, les chutes qui sont si faciles et si graves dans l'âge avancé.

Les soins relatifs à la barbe consistent à la faire souvent, car lorsqu'elle est longue, elle retient la poussière et la sueur, ce qui irrite la peau et cause des démangeaisons incommodes. Si l'on veut la porter longue, il faut alors la traiter comme les cheveux, c'est-à-dire la peigner et la laver fréquemment.

L'épiderme s'épaissit quelquefois dans certaines parties du corps exposées aux frottemens, à la compression, et il en résulte des callosités incommodes et même douloureuses; des bains partiels ou généraux en procurent le ramollissement, et l'on peut facilement ensuite en diminuer l'épaisseur par des espèces de limes douces, qui sont destinées à cet usage, et n'ont pas l'inconvénient de l'instrument tranchant auquel une main mal habile ou tremblante peut imprimer une direction fâcheuse.

C'est avec la même circonspection que les personnes âgées doivent attaquer les cors aux pieds, dont elles peuvent être incommodées; elles ne devraient jamais entreprendre elles-mêmes d'y

porter l'instrument tranchant ou le caustique, dont on voit résulter tous les jours des accidens graves et même quelquefois mortels. Les vieillards devraient toujours confier ces opérations à des personnes de l'art, qui ne manqueraient pas d'agir avec prudence, et de se rappeler que la moindre blessure des orteils peut, à un certain âge, entraîner de bien fâcheuses conséquences. Il n'est pas jusqu'à la coupe des ongles qui n'exige alors beaucoup d'attention, surtout aux pieds, et ne réclame, ainsi que les cors, le secours d'une main étrangère et exercée.

Parmi les cosmétiques destinés à la propreté et à l'entretien de la bouche et des dents, on doit craindre les liqueurs qui contiennent des acides minéraux, et se borner à des infusions de plantes aromatiques ou à l'eau fraîche, aiguisée par quelques gouttes d'eau de Cologne ou de mélisse, d'esprit de cochléaria ou de teinture de gayac. De toutes les poudres en usage pour nettoyer et blanchir les dents, la plus simple et la plus inoffensive est la poudre de charbon de pain brûlé qu'on passe au tamis de soie ou qu'on peut incorporer, si l'on veut, avec le miel rosat. Cette préparation, qui ne peut attaquer l'émail des dents, est suffisante pour enlever le tartre qui en ternit la blancheur; elle n'irrite d'ailleurs point les gencives et elle neutralise, jusqu'à certain point, les émanations de la bouche

qui altèrent quelquefois la pureté de l'haleine.

C'est donc une bonne habitude à prendre à tout âge, que celle de se rincer la bouche en se levant, de passer sur ses dents une brosse douce, bien préférable aux racines de luzerne que l'on prépare à cet effet, de répéter l'ablution de la bouche après chaque repas, et d'employer, au moins une fois par semaine, la poudre de charbon ou son mélange avec le miel rosat.

CHAPITRE X.

DES ALIMENS ET DES BOISSONS LES PLUS CONVENABLES A L'AGE DE RETOUR ET DANS LA VIEILLESSE.

L'exercice de la vie entraîne des pertes continuelles que nous devons réparer sans cesse, et nous trouvons des moyens de réparation dans un grand nombre de substances que la nature nous offre à profusion, parmi les produits du règne organique, le seul qui nous fournisse de véritables alimens, c'est-à-dire des matériaux susceptibles d'être introduits dans les voies digestives et d'y subir des changemens qui les rendent capables de nourrir le corps.

A l'âge de retour et dans la vieillesse, ces substances ne lui procurent plus d'accroissement, elles se bornent à le maintenir dans un certain degré de force ; mais on conçoit que c'est alors qu'il est le plus important de faire un bon choix parmi elles, puisque l'activité des organes digestifs tend elle-même à s'affaiblir, et qu'elle s'épuiserait plus rapidement si l'on n'avait pas l'attention de la ménager par l'emploi bien réglé des alimens, qui a la plus grande influence sur l'état habituel de la santé et sur la durée de la vie.

Nous sommes évidemment destinés par la nature à vivre de substances végétales et animales, et non pas exclusivement des premières. L'expérience a prouvé en effet que, dans nos climats, le régime le plus salubre était celui dans lequel ces deux genres d'alimens entraient en proportions à peu près égales.

Pour offrir des indications relatives à leur usage, je vais passer en revue les principales productions alimentaires fournies par les deux règnes, et je terminerai cette énumération succincte par des considérations générales sur la préparation des alimens, sur le régime et les règles applicables aux âges dont je m'occupe particulièrement dans cet ouvrage.

Parmi les substances alimentaires que nous tirons des végétaux, les plus utiles sont celles qui contiennent de la fécule. Cette matière est en effet très nourrissante et se digère facilement. Elle se trouve en grande quantité dans certaines racines ou tubercules, comme la pomme de terre, ainsi que dans la moelle de quelques palmiers. Elle se montre presque à nu dans les graines céréales, comme le froment, le seigle, l'orge, l'avoine, le riz. Dans les semences légumineuses, comme le pois, le haricot, etc., elle paraît associée à une petite quantité d'huile grasse, et dans les graines émulsives, comme l'amande, la noix, la noisette, etc., elle est enve-

loppée par une si grande proportion d'huile, que l'expression suffit pour séparer celle-ci du reste de la semence.

Dans le froment, qui rend tant de services en Europe comme matière alimentaire, la fécule est unie à une substance glutineuse à laquelle le pain de froment doit sa supériorité sur tout autre quand il est convenablement manipulé, bien levé et cuit à propos. C'est avec le froment qu'on fait la semoule, et avec sa fécule qu'on prépare le vermicelle et plusieurs autres pâtes.

Les autres graines, telles que le maïs, le sarrasin ou blé noir, l'orge, l'avoine, le riz, le millet, les lentilles et les autres semences légumineuses, ne sont nullement propres à faire du véritable pain, parce qu'elles manquent du principe que le froment seul contient. On en fait cependant des espèces de gâteaux ou de pain compacte dont se nourrissent les habitans des campagnes, dans une grande partie de la France; mais on devrait, suivant le conseil de Parmentier, réserver ces substances farineuses pour en préparer des bouillies qui conviennent mieux à l'estomac et dont les vieillards même se nourrissent avec avantage dans divers pays.

Indépendamment des ressources alimentaires que leur offrent les soupes au pain et les potages dans lesquels on fait entrer la semoule, le vermicelle, le riz, les gruaux d'orge et d'avoine,

et les semences légumineuses, comme les pois, les féves, les lentilles, les haricots, dépouillés de leur écorce et réduits en purée, on peut employer aux mêmes usages d'autres fécules parmi lesquelles celle qu'on retire de la pomme de terre, d'une manière si facile et si simple, est la plus économique, et se trouve maintenant à la portée de toutes les classes. Des fécules étrangères, telles que le sagou, le salep, le tapioka, l'arrow-root, augmentent encore nos ressources alimentaires, et l'on vient d'y ajouter tout récemment l'*indostane* qui est la substance médullaire d'une espèce de palmier croissant dans les forêts de l'Indostan et dans laquelle l'analyse chimique démontre, selon M. Rivet (*), 63 parties de fécule amylacée, 17 de mucilage et 11 de gluten sur 100.

Ces diverses fécules qui n'exigent pour leur préparation qu'un peu de bouillon ou de lait, et qui n'ont pas besoin du secours de la mastication pour être bien digérées, peuvent faire, à tout âge, la base d'un bon régime; mais elles sont particulièrement utiles aux personnes qui n'ont besoin que d'une nourriture douce et légère, comme les femmes qui arrivent à l'âge de retour, et aux vieillards qui manquent de dents

(*) Ancien pharmacien, auteur d'une notice sur l'*indostane*, et qui en tient un dépôt à Paris, rue Richer, n° 6.

pour triturer convenablement des alimens d'une certaine consistance.

Quant au pain lui-même, quand il est bien fait et suffisamment cuit, il est un bon aliment pour tous les âges; mais le vieillard incapable de mâcher comme il faut, fera bien de l'employer en panades et en soupes, à moins qu'il ne veuille recourir à quelque moyen mécanique pour suppléer à la mastication.

Je connais des personnes âgées qui font ajouter un quart de seigle à trois quarts de froment pour avoir un pain moins nourrissant, qui se conserve plus long-temps frais, et qui les dispose moins à la constipation que le pain de pur froment.

Les tempéramens sanguins, les personnes pléthoriques, les femmes sujettes aux pertes, les vieillards qui ont à craindre l'apoplexie, doivent faire un usage fort discret du pain, et n'en manger que la croûte, beaucoup plus facile à digérer que la mie.

Le pain non levé, les gâteaux préparés avec le beurre ou le saindoux, et les diverses sortes de pâtes et de pâtisseries, doivent être soigneusement exclus du régime des vieillards et des personnes délicates, car ils procurent souvent des indigestions dangereuses.

Parmi les fruits en usage, on doit rejeter comme malsains tous ceux qui n'ont pas at-

teint ou qui ont dépassé le degré de maturité convenable. Les fruits acides, comme les cerises aigres, celles de Montmorency qui passent pour les meilleures de toutes, la groseille à grappes, l'épine vinette, l'orange, le citron qu'on n'emploie guère qu'en assaisonnement ou en boisson, certaines pommes aigrelettes, ont la propriété de calmer la soif et de modérer l'activité de la circulation, ce qui les rend fort utiles dans les contrées et les saisons chaudes, et chez les individus sanguins ou bilieux qui sont dans la force de l'âge. Ils conviennent bien aux femmes pléthoriques aux approches de l'âge de retour et pendant toute la révolution menstruelle si la digestion en est facile; mais ils peuvent devenir très préjudiciable à la santé, lorsqu'ils sont imparfaitement digérés, car il en résulte alors des vomissemens, des diarrhées, des dysenteries, des fièvres intermittentes, etc., raisons pour lesquelles les personnes délicates ou âgées doivent être fort circonspectes dans leur usage.

Les fruits doux sont ceux qui contiennent plus de matière sucrée que d'acide; ils sont nourrissans et d'une digestion facile quand on n'en fait pas abus. A cette classe appartiennent l'ananas, la datte, la figue, la fraise, la framboise, la mûre, la grenade. Les cerises douces offrent un grand nombre de variétés parmi les-

quelles le bigarreau est le plus indigeste à cause de la fermeté de sa chair. La guigne, quoique plus molle, ne se digère pas toujours facilement. L'abricot est très nourrissant, mais on en observe souvent des indigestions. La pèche présente plusieurs variétés qui offrent de grandes différences sous le rapport de la consistance, mais qui sont presque toutes recommandables par leur saveur, par leur parfum et l'abondance de leur eau. La prune offre plus de variétés encore que la pèche; les plus nourrissantes et les plus faciles à digérer sont la reine-claude, le drap-d'or et la mirabelle, qui renferment en abondance la matière sucrée. Celles qui sont les plus aqueuses fermentent aisément dans l'estomac et dérangent souvent le ventre. Quelques variétés servent à préparer des pruneaux qui jouissent d'une qualité laxative et peuvent être fort utiles aux vieillards que la constipation tourmente.

Les pommes passent souvent à l'acidité dans les estomacs faibles qui les digèrent lentement à raison de la fermeté de leur pulpe; lorsqu'elles sont cuites et assaisonnées avec le sucre, elles sont ordinairement plus faciles à digérer, quand on n'en prend qu'une petite quantité ; mais les convalescens, à qui l'on en donne prématurément, en sont fréquemment éprouvés, et j'ai vu un nombre considérable de rechutes et même

quelques indigestions mortelles dont une pomme cuite avait été la cause.

Les poires sont en général plus aqueuses, plus sucrées que les pommes et sont aussi plus laxatives. Il y en a, comme on sait, beaucoup de variétés, parmi lesquelles plusieurs sont fort agréables au goût et très faciles à digérer quand elles ont atteint toute leur maturité.

Le raisin, dont il existe aussi de nombreuses variétés douées de saveur et de propriété différentes, possède dans un haut degré toutes les qualités des autres fruits doux et sucrés. Quand il est bien mûr et cueilli depuis quelques jours, il se digère bien et devient nourrissant; mais quand on le mange fraîchement cueilli et à jeûn, il dérange fréquemment le ventre, ce que savent très bien les habitans des pays vignobles qui ont recours à ce moyen pour se purger.

Les persońnes qui ont l'estomac faible éviteront donc d'en manger beaucoup, lorsqu'il est récemment cueilli; après quelques jours de conservation, il est d'un usage beaucoup plus salutaire, et c'est un fruit dont il est utile de s'approvisionner afin de pouvoir en manger le plus long-temps possible.

On fait sécher deux varietés de raisins qu'on trouve dans le commerce; ceux appelés *raisins de Corinthe* passent pour laxatifs; les *raisins de Damas*, dont les grains sont fort gros, sont bien

sucrés et très nourrissans. Les convalescens et les personnes dont la digestion est lente, se trouvent fort bien de manger, après le repas, quelques grains de raisins secs, avec l'attention d'en rejeter soigneusement les pepins et les pellicules, opération qui prolonge la mastication et fait avaler beaucoup de salive, ce qui facilite la digestion.

Le *moût* de raisin est très fermentescible, et les personnes attentives à leur santé se garderont bien d'en boire, car il détermine presque toujours le flux de ventre chez ceux qui ont l'imprudence d'en faire usage.

Les fruits des plantes *cucurbitacées*, comme le melon, la citrouille, le potiron et le concombre, contiennent beaucoup de matière nutritive. Le melon, surtout, est aussi utile qu'agréable pendant les chaleurs de l'été, aux personnes dont l'estomac est sain et même à celles dont l'estomac pèche par excès d'irritabilité et dans quelques cas de gastrite chronique. Ce fruit qui fait, dit-on, la base de la nourriture de quelques peuples de l'Asie, se mange en France au commencement du repas, ce qui vaut mieux que de le réserver pour le dessert. Les estomacs délicats doivent en user avec modération, parce qu'il passe aisément à la fermentation et dérange la digestion. Il est bon d'assaisonner le melon avec du sucre, du sel ou même du poivre,

selon ses habitudes et la connaissance qu'on a de son estomac; mais comme, ainsi que tous les fruits du même genre, il diminue la transpiration et jouit d'une certaine vertu laxative, il faut s'en défier dans les temps frais et pluvieux de l'été et de l'automne, ainsi que dans les localités humides, marécageuses, et pendant le règne des fièvres d'accès.

Les mêmes considérations doivent s'appliquer à l'usage du concombre, du pastèque ou melon d'eau, de la courge ou potiron, qui conviennent bien, du reste, aux estomacs chauds, aux personnes sanguines ou bilieuses, aux femmes pléthoriques, et qui fournissent aux vieillards un aliment qui exerce peu la mastication et dont on fait des bouillies et des *grattins* fort savoureux. Le potiron est susceptible de se conserver assez long-temps, et je connais des vieillards qui en mangent pendant les trois quarts de l'année. Le doyen de l'horticulture française, M. Sageret, a trouvé le moyen de conserver aussi le melon, et de manger de ce fruit délicieux dans toutes les saisons. Mais, je le répète, ce sont des alimens dont il ne faut user qu'avec circonspection.

On sait que c'est avec les concombres naissans qu'on prépare les cornichons, cet assaisonnement qui est généralement recherché, qui excite l'appétit, mais qui peut fatiguer les esto-

macs faibles, et dont il faut par conséquent que les vieillards se défient, ainsi que les femmes sujettes aux maux d'estomac; il faut bien prendre garde surtout qu'ils ne retiennent quelques mollécules des vases de cuivre dans lesquels on est dans l'usage de les préparer.

Dans la classe des fruits acerbes ou astringens, se trouvent les nèfles, qui ne sont agréables à manger que lorsqu'elles ont dépassé le terme de leur maturité, et qui ont la propriété de resserrer le ventre; les olives qui subissent une préparation particulière pour être servies sur nos tables, et dont les estomacs délicats doivent user modérément; et les coings, qu'on ne peut manger que cuits, mais qui sous forme de pâte, de confiture ou de gelée, offrent aux estomacs débiles une ressource alimentaire très précieuse, surtout dans les cas de diarrhée avec atonie.

Les semences de plusieurs végétaux renferment une huile grasse unie à la fécule ou à un mucilage doux, ce qui leur donne une qualité nourrissante et les rend précieuses à raison de l'huile qu'on en extrait et qui est, comme on sait, d'un grand usage dans la préparation des alimens.

Les amandes douces doivent être mangées avec discrétion, car beaucoup d'estomacs ne les supportent pas bien. L'émulsion qu'elles fournissent et qui est connue sous le nom de lait

d'amandes, rend de grands services dans les maladies inflammatoires des vieillards et particulièrement dans celles des voies urinaires. Elle fournit, dans l'état de santé, une boisson fort agréable et qui convient, en général, aux personnes irritables, aux femmes d'un tempérament sanguin ; mais comme le lait d'amande dérange quelquefois la digestion, il est prudent de n'en faire usage que plusieurs heures après le repas.

Les amandes amères ne doivent être employées que comme assaisonnement, car elles contiennent un principe vénéneux qui, toutefois, ne se manifeste que lorsqu'on en mange une certaine quantité.

Les noix et les noisettes sont aussi au nombre des semences dont on peut faire usage comme aliment, mais quand elles ne sont plus fraîches, elles irritent la gorge et excitent la toux, ce qui tient à leur pellicule et à l'huile qu'elles contiennent et qui, par la dessication de ces semences, contracte la rancidité.

Les noix qu'on sert sur nos tables, sous le nom de *cerneaux*, n'ont point encore acquis leur point de maturité et sont plus mucilagineuses qu'huileuses. Il est prudent de n'en manger qu'en très petite quantité, car dans cet état elles causent fréquemment des indigestions.

Parmi ces semences alimentaires, auxquelles

on doit joindre les pistaches, les pignons doux, l'arachide qui fournit une huile aussi douce que celle d'olive et qui, dit-on, n'est pas susceptible de rancir, il en est une bien précieuse pour les femmes et les vieillards. C'est l'amande du cacao avec laquelle on prépare le chocolat, cet aliment qu'on peut approprier en quelque sorte à tous les tempéramens, à tous les individus, par l'absence, l'addition ou les diverses proportions d'un principe aromatique et l'association de différentes fécules qui en modifient les propriétés.

N'oublions point enfin, parmi les semences alimentaires, la châtaigne dans laquelle la coction développe une saveur très sucrée, et qui fait la nourriture du peuple dans plusieurs contrées montagneuses de l'Europe méridionale. Il n'est pas rare de voir dans les Cevennes des vieillards fort âgés qui n'ont vécu que de châtaignes et qui ont constamment joui d'une santé parfaite. Le marron qui, comme on sait, est le fruit du châtaigner perfectionné par la greffe, paraît, dans tous les desserts, pendant une partie de l'année. On conçoit qu'après avoir mangé déjà de beaucoup de choses, on doit être réservé, à un certain âge, sur l'usage d'un aliment très nourrissant et qui peut fatiguer un estomac déjà surchargé. C'est surtout au repas du soir que les vieillards et les personnes délicates doivent s'abstenir de marrons.

Les plantes potagères ne contiennent qu'une certaine quantité de mucilage, ce qui fait qu'elles sont peu nourrissantes, et celles qui ont beaucoup de saveur sont employées plutôt comme assaisonnemens que comme alimens. Elles ont presque toutes besoin d'être préparées par la coction qui les rend plus faciles à digérer; néanmoins, dans les estomacs faibles ou mal disposés, elles produisent souvent des aigreurs et des vents. Les plus salubres sont les diverses espèces de chicorées et de laitues dont on mange fréquemment les feuilles en salade, la poirée dont on n'emploie que la nervure principale de la feuille, l'arroche, l'oseille, la mâche, les épinards et le pourpier, qui nourrissent peu, mais sont rafraîchissans et un peu relâchans et conviennent parfaitement aux femmes sanguines et irritables pendant et après la révolution de l'âge. Les vieillards dont l'estomac est faible ne doivent manger qu'avec discrétion de cette sorte de jardinage.

Dans le genre des choux, dont on fait une si grande consommation, les choux-fleurs et les brocolis sont les espèces les plus délicates et les plus saines; les autres sont moins faciles à digérer et plus venteuses, et les personnes délicates et sujettes aux spasmes des intestins feront bien de s'en abstenir ainsi que des navets, raves et petites raves dont les racines seu-

les sont alimentaires, mais peu nourrissantes.

D'autres racines succulentes, comme celles du scorsonère, du salsifis, du céleri, de la carotte, de la betterave, du panais, fournissent un aliment léger, peu venteux et facile à digérer.

J'ai déjà parlé de la ressource précieuse que nous offre la pomme de terre qui plaît à tous les âges et dont j'ai vu certains vieillards manger au lieu de pain, quand elle avait été cuite sous la cendre.

Je regrette que l'on ne fasse pas plus d'usage de la racine de *chervis*, qui, contenant beaucoup de sucre et une certaine quantité de fécule, est très nourrissante, peu venteuse et facile à digérer à raison de son arome qui stimule doucement l'estomac. Cette racine, qui devient fort tendre dans l'eau bouillante, serait très convenable aux vieillards et ajouterait à la variété des alimens qu'on peut leur offrir.

Les jeunes pousses de l'asperge et du houblon sont recherchées comme aliment et se digèrent bien. Leur usage relève le ton de l'estomac et augmente la sécrétion des urines; mais par cela même elles ne conviendraient pas aux femmes irritables pendant le dérangement de la menstruation ni aux vieillards disposés à l'inflammation des voies urinaires.

Les artichauts et les cardes sont fort nourris-

sans quand ils sont bien cuits, et les estomacs peu irritables s'en accommodent volontiers, car on les soupçonne d'être un peu échauffans.

Les graines légumineuses, avant leur maturité, comme la féve de marais, le pois, le haricot et leurs gousses vertes, se rapprochent, par leurs qualités, des plantes potagères; elles sont tendres, sucrées, peu venteuses et faciles à digérer.

Parmi les autres alimens que fournit encore le règne végétal, je n'aurai garde d'oublier la truffe si estimée des gastronomes et qui est réellement très nourrissante, mais qui excite les organes sexuels et expose à de graves indigestions ceux qui abusent de cette production singulière que ses propriétés stimulantes doivent exclure du régime des femmes arrivées à l'âge de retour et dont les vieillards prudens doivent se défier aussi.

Les champignons méritent encore plus d'attention quand on les considère sous le rapport alimentaire. Au milieu de près de cinq cents espèces connues des botanistes, quelques unes seulement sont innocentes, telles que le champignon de couches, l'oronge, le mousseron et la morille. A l'exception de cette dernière, qui est facile à distinguer, les autres espèces peuvent être confondues avec des champignons vénéneux, et cette méprise qui arrive tous les jours

est une source continuelle d'accidens graves. Il est reconnu d'ailleurs que les meilleurs champignons sont indigestes; il serait donc prudent que les personnes âgées, pour plus de sûreté, n'en fissent jamais usage.

Les autres productions du règne végétal qui entrent dans le régime alimentaire et que je n'ai point encore mentionnées, sont plutôt des assaisonnemens qui conviennent quelquefois aux vieillards, en ranimant l'action des organes digestifs lorsqu'ils sont languissans et complètement exempts d'irritation.

A la classe des assaisonnemens appartiennent les différentes espèces d'ail, l'ognon et le porreau qui favorisent les urines et la transpiration, le piment et le poivre qui sont loin de rafraîchir, comme le croit le vulgaire, le gérofle, la muscade, la vanille, le gingembre, la cannelle, qui sont des stimulans énergiques de l'estomac, le raifort, la moutarde, les cornichons, la capucine, les câpres, le cresson, le persil, le cerfeuil, l'estragon, le laurier-sauce, le laurier amandier qu'on devrait exclure des assaisonnemens comme vénéneux, la sauge, le thym, les fleurs d'oranger et leur eau distillée, le verjus, le vinaigre et le sucre.

Si la plupart de ces assaisonnemens âcres ou aromatiques sont essentiellement nuisibles aux femmes à l'époque du dérangement de la mens-

truation, s'ils ne conviennent aux vieillards qu'administrés avec beaucoup de réserve, et si les tempéramens lymphatiques sont les seuls peut-être auxquels ils puissent être utiles, il n'en est pas ainsi du sucre, cet assaisonnement presque universel que nous associons à tant de préparations alimentaires et dont la faculté nutritive est reconnue généralement. On cite, en effet, le jurisconsulte Costerus qui vécut quatre-vingt-dix ans en faisant un grand usage du sucre, le duc de Beaufort qui devint plus que septuagénaire après avoir, pendant quarante ans de sa vie, pris au-delà d'une livre de sucre par jour, et plusieurs autres dont parlent Hoffmann, Bergerius et Leyser. Pris en petite quantité, le sucre facilite la digestion chez la plupart des personnes; mais lorsque les organes digestifs sont disposés à l'irritation ou frappés d'un certain degré d'inflammation, son usage immodéré manifeste réellement des effets excitans, comme je l'ai observé maintes fois, et il est vrai de dire alors que le sucre *échauffe*. Les femmes pléthoriques, nerveuses ou bilieuses éviteront donc d'en prendre avec excès pendant le dérangement de la menstruation et les années qui le suivent. Les hommes sanguins ou bilieux qui entrent dans l'âge de retour, en éviteront aussi l'abus qui est beaucoup moins à craindre pour les vieillards dont l'appareil digestif est accou-

tumé à une certaine excitation, et chez ceux qui, par tempérament, ont besoin d'être un peu stimulés.

Quant aux assaisonnemens acides et à l'usage du vinaigre, les vieillards et toutes les personnes dont l'estomac est débile ou irritable doivent les éviter ou ne les employer qu'avec beaucoup de réserve.

C'est du règne animal que nous tirons nos alimens les plus réparateurs, ceux qui sous un petit volume renferment le plus de matière susceptible d'être convertie en notre propre substance. Le bœuf est celui de tous les animaux dont la chair fournit les principes les plus nutritifs, quand il n'est pas trop vieux et qu'il a été bien nourri. C'est avec elle qu'on prépare les bouillons qui, pour être salutaires, ne doivent pas être trop chargés de suc de viande ni de graisse, car alors ils sont difficiles à digérer. On sait de quelle ressource sont les bouillons bien faits pour les estomacs même les plus délicats, et pour les vieillards dont la mastication est difficile. Ils sont la base des soupes et des potages qui font leur principale nourriture, et sont, en général, d'une digestion prompte et facile. Ils ont l'avantage de pouvoir être administrés froids comme chauds, quand on en a contracté l'habitude, et ils sont d'un usage commode tant en santé qu'en maladie.

Le veau a la chair plus tendre et plus légère, mais moins nourrissante; les personnes délicates la digèrent bien pourvu qu'elle ne provienne pas d'un animal trop jeune. Cet aliment, qui se rapproche un peu de ceux que fournit le règne végétal, convient parfaitement aux femmes sanguines, irritables et nerveuses, qui sont parvenues à l'âge de retour, ainsi qu'aux vieillards qui sont encore pleins de vigueur.

La chair du mouton est la plus nourrissante après celle du bœuf, surtout quand l'animal a atteint cinq ou six ans, et qu'il a été nourri dans des pâturages secs. On rejette celle du bélier qui est coriace, et celle de la brebis qui est visqueuse et fade, mais celle de l'agneau est excellente, pourvu qu'il ait au moins six mois d'allaitement. Dans ce genre de viandes il faut éviter la graisse qui y abonde, et qui est indigeste.

Le chevreau de quelques semaines offre une viande facile à digérer et tendre comme celle de la volaille, à laquelle elle ressemble beaucoup pour la saveur; mais les estomacs délicats n'admettent point la chair de la chèvre et du bouc.

Celle du cochon est très sapide, fort nourrissante et convient aux personnes robustes. Son usage diminue la transpiration, et, sous ce rapport, cette viande doit être exclue du régime habituel des personnes sujettes aux maladies

de la peau : elle dérange fréquemment les estomacs débiles, malgré le secours des assaisonnemens, et les vieillards doivent n'en faire usage qu'avec circonspection. Le cochon de lait, qui est très recherché à cause de son goût délicat, convient encore moins aux estomacs faibles qui doivent surtout donner une exclusion entière au sang du cochon qu'on fait entrer dans la préparation du boudin, ainsi qu'à tous les autres mets fournis par la charcuterie.

Certains animaux sauvages nous offrent des chairs nourrissantes, riches en fibrine et faciles à digérer, qu'on qualifie de *viandes noires* pour les distinguer de celles dans lesquelles la gélatine est surabondante et qu'on nomme *viandes blanches*. Les premieres contractent promptement la putréfaction dont un premier dégré suffit pour attendrir leur tissu, et, pour les manger, on attend ordinairement ce point qui développe un fumet recherché par les gastronomes. Ces viandes noires fournies par le sanglier, le cerf, le chevreuil, la loutre, le lièvre et le lapin adultes, sont très nourrissantes, mais indigestes et échauffantes. Il n'y a que les *levreaux* et les *jeunes lapins* qui puissent convenir aux personnes dont je m'occupe ici.

La chair des oiseaux est en général plus légère, plus facile à digérer, mais moins nourrissante que celle des quadrupèdes. On préfère,

avec raison, pour l'usage alimentaire, ceux qui se nourrissent de grains et de fruits, à ceux qui se nourrissent d'insectes et de poissons, et le printemps est la saison où leur chair est moins tendre et moins succulente.

Parmi les oiseaux domestiques, les jeunes poules et les poulets fournissent un aliment très doux et fort convenable aux constitutions délicates et aux personnes âgées. Ceux qu'on engraisse par artifice, comme les chapons et les poulardes, ont un goût exquis, mais sont d'une digestion moins facile à raison de l'accumulation de la graisse dans certaines parties de la volaille que doivent éviter de manger les personnes valétudinaires, et celles qui ne sont pas sûres de leur estomac.

La chair des poulets n'est plus aussi tendre quand ils ont plus d'un an, et n'offre plus une nourriture aussi facile à digérer. Celle des jeunes coqs d'Inde est aussi fort tendre et très bonne à manger, mais elle devient fort dure quand ils sont vieux.

Les pigeons fournissent, lorsqu'ils sont jeunes, un aliment de bon goût et très fortifiant; ils passent pour être très échauffans, ce qui fait que beaucoup de personnes craindraient d'en manger tous les jours. J'ai connu cependant un vieillard de quatre-vingt-dix ans qui, pendant les quatre dernières années de sa vie, a mangé

régulièrement chaque jour un pigeon, sans addition d'autres viandes.

Les personnes âgées éviteront de manger de l'oie et du canard sauvage, surtout le soir. Le canard privé, la sarcelle et la poule d'eau sont de plus facile digestien, mais les vieillards prudens n'en useront qu'avec discrétion.

Parmi les oiseaux sauvages les jeunes perdrix sont fort estimées, et, pour les estomacs très délicats, les ailes doivent être préférées aux cuisses qui sont moins tendres. La caille est très semblable à la perdrix pour ses qualités sapides et nutritives, mais elle est un peu plus difficile à digérer. Il en est de même de l'ortolan. Tous ces oiseaux très gras doivent inspirer de la défiance aux personnes qui ne sont plus dans la vigueur de l'âge. Elles se trouveront mieux du faisan, dont la chair a un goût exquis et se digère presque aussi facilement que la volaille de basse-cour, de la gélinotte et de la perdrix rouge, qui ont la chair tendre et succulente, et du coq de bruyères, qui a un fumet très estimé et beaucoup d'analogie avec le faisan pour ses qualités alimentaires.

L'alouette et la grive sont aussi de facile digestion, surtout en automne et aux approches de l'hiver.

Parmi les oiseaux qui vivent d'insectes, il est plusieurs espèces dont la chair est agréable au

goût et très nourrissante, telles sont, entre autres, la bécasse, les différentes espèces de bécassines, les rales, le pluvier et le vanneau. Les ailes étant, dans ces oiseaux, les parties les plus exercées, présentent un tissu plus dur, et l'on doit préférer les cuisses comme plus faciles à digérer. Pour attendrir encore les chairs de ces oiseaux et particulièrement celles de la bécasse, on est dans l'usage d'attendre un commencement de putréfaction; mais j'ai vu beaucoup de personnes affectées d'indigestion grave, ou de gastrite aiguë, pour avoir mangé des viandes trop *faisandées*.

C'est aux oiseaux de basse-cour que nous devons les œufs, qui sont un des plus précieux alimens pour les valétudinaires, les convalescens et les vieillards.

Le blanc d'œuf est nourrissant, mais se digère, en général, moins facilement que le jaune qui est très soluble et très restaurant. On sait qu'il fut presque le seul aliment avec lequel Cornaro prolongea sa carrière. Mais pour que l'œuf se digère bien, il faut qu'il soit frais et qu'il ne soit point coagulé par l'action du feu; il faut de plus que l'estomac soit sain; pour peu qu'il soit irrité ou enflammé, l'œuf y subit une fermentation putride qui s'annonce par des rapports fétides et qui porte le trouble dans toute l'économie, ce qui a fait dire aux médecins que

l'œuf ne convient pas dans les fièvres et surtout dans les fièvres bilieuses.

Deux œufs frais ou un lait de poule sont, pour beaucoup de personnes âgées, un déjeuner ou un souper dont elles se trouvent très bien. Je connais beaucoup de vieillards qui en font usage depuis vingt ans.

La plupart des poissons ont la chair tendre et sont d'une digestion facile, mais nourrissent moins que les alimens que nous avons passés en revue. On croit que leur usage habituel dispose aux maladies de la peau et excite les organes sexuels, ce qui n'est pas généralement avoué. Il est des poissons dont la chair compacte et onctueuse se digère avec difficulté; ceux dont la chair est tendre doivent être préférés pour les estomacs faibles. Ils doivent être mangés frais, et la raie seule, peut-être, fait exception à cette règle. Ceux dont on fait le plus fréquemment usage, parmi les espèces qui vivent dans les eaux vives, sont le barbeau, dont les œufs sont fort indigestes; la brême, poisson gras, onctueux, d'une digestion pénible; la bondelière, qu'on regarde comme un des meilleurs poissons; le brochet, qui est estimé, mais dont les œufs sont malfaisans; la perche, dont la chair est délicate et légère; le saumon, dont la chair est agréable mais difficile à digérer; l'ombre, qui est un fort bon aliment et de facile digestion; la

truite et surtout la truite saumonée, poisson délicieux et qui cède mieux à l'action de l'estomac.

Parmi les poissons limoneux, l'anguille, onctueuse et grasse, ne convient point aux estomacs débiles; le goujon est léger, facile à digérer; la carpe de rivière, préférable à celle d'étangs, est généralement estimée; la lamproie se digère difficilement; la lotte est d'une saveur exquise et d'une digestion facile; il n'en est pas ainsi de la tanche, dont la chair est peu soluble dans l'estomac.

La mer nous fournit la morue, poisson délicat et léger quand il est frais, mais d'une digestion difficile quand il est sec et salé; le merlan, dont la chair est tendre et convient aux estomacs faibles; l'anchois, plus employé comme assaisonnement que comme aliment; le hareng, fort agréable et de facile digestion quand il est frais, est peu convenable aux estomacs délicats quand il est salé et desséché; la sardine, douée d'une saveur exquise quand elle est fraîche et qu'elle a été pêchée dans la Méditerranée; le thon, dont la chair est agréable mais difficile à digérer, et qui devient un excellent assaisonnement quand elle est marinée; la raie, qui se digère avec facilité quand elle a subi un commencement de décomposition; le maquereau, dont la chair est savoureuse et la laite fort délicate,

mais qui ne convient qu'aux estomacs robustes; le turbot, dont la chair est blanche, succulente et d'une digestion facile; la sole, à chair compacte, nourrissante et ne fatigant pas l'estomac; le rouget, à chair sèche et peu agréable; la limande, assez semblable à la sole, mais à chair plus molle et d'une digestion plus facile encore; la dorade, qui a la chair blanche, ferme, agréable et facile à digérer.

Ces divers poissons, tant de mer que d'eau douce, offrent de précieuses ressources aux vieillards privés de dents et qui ne peuvent mâcher convenablement les viandes d'un tissu serré. Seulement, comme on soupçonne que ce genre de nourriture diminue la transpiration insensible qui languit déjà dans la vieillesse, et qu'il expose aux maladies de la peau, ce doit être, pour les vieillards accoutumés à l'usage du poisson, un nouveau motif de ne négliger aucun des soins qui ont pour objet de faciliter les fonctions de la peau, comme les bains, les lotions et les frictions.

Dans la classe des reptiles, les tortues et les grenouilles, très riches en gélatine, sont une ressource précieuse pour les femmes et les vieillards d'un tempérament nerveux et irritable, pour les personnes qui ont des maladies de la peau et celles qui éprouvent des inflammations internes. Dans nos contrées, où l'on ne trouve

pas de tortues, mais où les grenouilles sont fort communes, j'ai fait un grand usage de ces dernières en bouillons, dans les cas que je viens d'indiquer, et j'ai trouvé ces bouillons beaucoup plus tempérans que ceux de veau et de poulet que l'on prescrit ordinairement en pareil cas.

Les crustacés offrent quelques espèces alimentaires, comme l'écrevisse de rivière qu'on sert fréquemment sur nos tables, et qui, renfermant une grande quantité de gélatine, est très nourrissante et sert à faire des bouillons dont se trouvent bien les personnes irritables et celles qui sont affectées d'éruptions. Les écrevisses de mer, comme le crabe, le homard, la langouste, ont la chair ferme, savoureuse, mais difficile à digérer : aussi ne conviennent-elle pas aux estomacs débiles ni aux vieillards.

Parmi les mollusques ou coquillages, l'huître fraîche et crue fournit un aliment savoureux et nourrissant qui convient même aux vieillards dont il excite l'appétit, mais dont ils ne doivent pas abuser. La moule lui est bien inférieure en qualités, et, de plus, son usage, ainsi que celui des écrevisses de mer, occasione quelquefois une efflorescence à la peau, ce qui doit rendre ces alimens suspects aux personnes délicates ou âgées.

On mange, dans nos campagnes, le gros escargot ou colimaçon, dont la chair est visqueuse, ferme, difficile à digérer, mais nourrissante. Cet

aliment ne convient certainement pas aux valétudinaires, mais ils peuvent trouver de grandes ressources dans les bouillons qu'on prépare avec ce testacé, et j'en ai fait un très grand et très heureux usage dans les inflammations chroniques des poumons, de l'estomac, des intestins et des voies urinaires.

Le lait, le beurre, le fromage et le miel sont encore des substances alimentaires très utiles que nous fournit le règne animal. Le lait, qui est la première nourriture de l'enfance, convient encore, dans beaucoup de cas, aux derniers âges de la vie. Les femmes d'un tempérament plus sanguin que lymphatique se trouvent ordinairement très bien de son usage avant, pendant et après le dérangement de la menstruation. Il est moins avantageux aux femmes d'une constitution molle et disposées à l'enflure, mais il est surtout fort utile à celles chez lesquelles prédomine l'activité du système nerveux. Chez ces dernières, le lait d'ânesse, le plus séreux de tous et le plus sucré, après celui de femme, convient mieux encore que le lait de vache et celui de chèvre, si généralement usités dans la plus grande partie de la France; mais il faut avoir grand soin que ce lait soit fourni par des animaux très sains, l'expérience ayant prouvé que le lait des vaches affectées de phthisie pulmonaire, maladie fréquente dans les grandes villes,

contient, selon M. La Billardière, sept fois plus de phosphate calcaire que le lait d'une vache bien portante.

Le lait qui, seul, est une nourriture insuffisante pour les adultes vigoureux livrés à des travaux pénibles, nourrit parfaitement ceux dont les organes commencent à s'affaiblir et qui mènent une vie peu exercée. Il suffit, dans la vieillesse, à l'entretien des forces, et je connais beaucoup d'octogénaires qui se trouvent fort bien d'en prendre matin et soir. Parmi ceux-là j'ai vu rarement la goutte et les maladies inflammatoires de la vessie, si communes parmi les vieillards qui abusent de l'usage du vin trop généralement nommé *le lait des vieillards*.

La crème et le beurre sont employés plus souvent comme assaisonnemens que comme alimens chez les personnes âgées qui doivent n'en faire usage qu'avec discrétion, surtout après avoir pris beaucoup d'autres alimens. Plusieurs d'entre elles digèrent bien le fromage frais associé à la crème et au sucre, mais il n'est pas prudent, à un certain âge, de terminer un bon repas par un semblable dessert.

Le fromage vieux et salé peut être quelquefois utile à la digestion des vieillards, mais il doit être pris toujours en petite quantité, car il excite l'appétit et dispose à manger beaucoup plus qu'il ne faut.

Après le choix des alimens, il n'y a rien de plus important pour la santé que leur préparation. La plus convenable est celle qui développe le mieux leurs qualités nutritives et en facilite la digestion. C'est ce que fait la coction qui, bien ménagée, attendrit les tissus, les rend plus solubles, et enlève à certains végétaux des principes qui ne sont pas alimentaires ou qui sont même nuisibles. Les expériences de Spallanzani ont prouvé que la viande cuite se digère mieux que la viande crue, et la viande rôtie mieux que la viande bouillie. Les personnes d'une santé délicate et dont l'estomac est débile, les vieillards qui conservent assez de dents pour exercer une mastication régulière, doivent donc préférer les viandes rôties ou grillées à celles qui ont donné tous leurs sucs au bouillon. Si la mastication est, chez eux, imparfaite, ils préféreront les viandes apprêtées à *l'étuvée*, c'est-à-dire cuites lentement, à vaisseau fermé, avec une petite quantité d'eau. Les viandes préparées ainsi conservent toutes leurs propriétés nourrissantes, toute leur saveur, et sont généralement plus tendres que cuites d'une autre manière. Ce mode de coction convient surtout aux viandes fermes et dures comme le mouton.

C'était un grand service à rendre aux estomacs délicats et aux personnes qui, par défaut de dents, ne peuvent exercer une mastication

parfaite, que de trouver un moyen facile et simple d'attendrir les tissus les plus durs. C'est ce que vient de faire M. Le Prieur, docteur en médecine à Pont-Audemer. Des expériences, dont j'ai répété quelques unes avec succès, lui ont prouvé qu'une petite quantité de sous-carbonate de potasse en dissolution dans de l'eau tiède, suffit pour convertir, en quelques heures de macération, la chair la plus dure, le poisson le plus coriace, en viande tendre et fondante, et pour réduire, de même, les pois, les haricots, les lentilles, etc., en une pulpe moelleuse et facile à digérer. Le procédé de M. Le Prieur mériterait d'être généralement connu et de devenir populaire (14).

De toutes les manières de cuire les alimens, la moins salubre est de les faire frire, parce que les corps gras qu'on emploie à cette opération, pouvant supporter une température trois fois plus élevée que celle de l'eau bouillante, une aussi forte chaleur dénature les sucs nourriciers, diminue leur solubilité et rend âcres les substances grasses dont ils sont mélangés.

Les personnes soigneuses de leur santé ne sauraient veiller avec une attention trop minutieuse à la propreté des vaisseaux et ustensiles qui servent à préparer leurs alimens. On connaît le danger qu'il y a d'avaler les moindres parcelles de cuivre quand elles sont dans l'état d'oxide, et

l'on sait que l'étamage offre une bien faible garantie contre l'empoisonnement qui résulte si souvent de l'usage des vases de cuivre. Ceux de plomb ne sont pas moins suspects, et l'on devrait proscrire les uns et les autres pour ne se servir que d'ustensiles de fer, de grès, de porcelaine ou de poterie dure recouverte d'un vernis n'ayant pour base que l'oxide d'étain, qui n'a rien de vénéneux.

L'article des assaisonnemens touche de trop près à la santé pour que je ne leur consacre pas quelques lignes. Ils ne devraient avoir d'autre objet que de rendre plus savoureux et plus faciles à digérer les alimens auxquels on les associe ; mais ils deviennent perfides quand ils excitent trop l'appétit ou allument une soif qui fait abuser du vin et d'autres boissons spiritueuses. Nous avons déjà vu combien l'on doit se défier des assaisonnemens à l'âge de retour, où l'excès de nourriture est la cause la plus commune des lésions viscérales qui s'établissent à cette époque de la vie ; ils ne sont pas moins à craindre dans la vieillesse, où le corps n'a besoin, pour se soutenir, que d'une petite quantité d'alimens parfaitement digérés. Néanmoins, leur usage modéré peut être utile à certains estomacs débiles, ainsi qu'à ceux qui ont contracté l'habitude de cette excitation et pour lesquels elle est devenue un véritable besoin.

Aux assaisonnemens nombreux fournis par le règne organique et que j'ai déjà mentionnés, le règne inorganique en ajoute un seul; mais c'est le plus nécessaire et le plus usité. Le sel marin, connu aussi sous le nom de sel de cuisine, est généralement employé pour donner de la saveur aux alimens et favoriser leur digestion; mais son abus occasione la soif, la sécheresse de la bouche et l'irritation de l'estomac. On l'accuse même de disposer aux maladies de la peau, si incommodes et si opiniâtres dans la vieillesse, ainsi qu'au scorbut. Les vieillards éviteront donc l'excès du sel et l'usage habituel des salaisons, surtout si leur tempérament est plus bilieux ou plus nerveux que lymphatique; car ce sont les personnes de cette dernière constitution qui ont le moins à craindre du sel et des assaisonnemens.

Après le sel, l'assaisonnement le plus général dans nos habitudes actuelles est le sucre, matière nutritive qui plaît à tous les âges, qui entre dans une foule de préparations alimentaires, et qui sert à conserver les fruits ou leurs sucs sous les formes les plus variées et les plus agréables. Le sucre favorise la digestion chez les personnes débiles, et il offre de grandes ressources aux vieillards qui, pour la plupart, se trouvent bien de son usage. Le docteur Slare cite même en sa faveur l'exemple d'un nommé Mallory qui en mangeait beaucoup : il vécut près de cent ans

en parfaite santé, et ses dents se renouvelèrent à quatre-vingts ans passés (*). Cependant l'abus du sucre peut fatiguer les estomacs irritables, y déterminer de la chaleur, des spasmes, et donner lieu, chez certains individus, à la production des vents.

Le miel peut remplacer le sucre dans beaucoup de circonstances, comme nous l'avons éprouvé en France pendant le blocus continental, et, par ses propriétés laxatives, il peut rendre de grands services aux vieillards qui sont presque toujours tourmentés de la constipation, ainsi qu'aux personnes de l'âge de retour qui partagent la même disposition. Il suffit, quelquefois, de manger le soir du miel en rayons, ou des compotes de pommes, de poires ou de pruneaux préparées au miel, pour avoir le ventre un peu libre le lendemain, et ce moyen de faciliter une des fonctions les plus importantes de l'économie animale ne doit pas être négligé dans l'âge avancé. On associe très utilement le miel aux boissons mucilagineuses dans le traitement des divers catarrhes qui affligent la vieillesse et dans celui des inflammations viscérales. Je connais plusieurs vieillards qui se sont guéris d'engorgemens au foie avec jaunisse, en vivant presque uniquement de miel, et en se bornant, pour

(*) Cleland's Institutes of health append., p. 38.

tout remède, à de l'eau de chiendent miellée.

Les assaisonnemens de nature acide, comme le vinaigre, le verjus, le citron, sont plus particulièrement employés à la préparation des substances animales, dont ils diminuent la viscosité, tout en réprimant leur tendance à la putréfaction; mais leur usage habituel fatigue les estomacs délicats, et les vieillards ne doivent pas en abuser. Les femmes pour lesquelles j'écris n'ont pas besoin, je pense, que je les prémunisse contre le danger des acides auxquels on sait que quelques personnes ont imprudemment recours pour se faire maigrir, ou pour prévenir un embonpoint qu'elles redoutent. Ce n'est guère que dans la première jeunesse que l'on peut se livrer étourdiment à une erreur si préjudiciable à la santé, qui est toujours gravement compromise par cet abus, et qui se trouve souvent perdue sans retour, comme j'en ai vu des exemples dans ma pratique.

Les *épices*, comme le poivre, la cannelle, les clous de gérofle, le gingembre, la noix muscade, etc., renferment une huile volatile âcre qui est un des stimulans les plus actifs de l'estomac, et dont l'abus est trop près de l'usage pour qu'il ne faille pas avertir les personnes que l'habitude n'a pas encore familiarisées avec leur emploi, du danger qu'il y a, dans nos contrées, d'exciter sans cesse les organes digestifs, et de provoquer

journellement l'appétit par des irritans semblables. Si les tempéramens lymphatiques, si quelques estomacs tombés dans une atonie véritable, ont besoin d'être stimulés ainsi pour que la digestion s'opère, il n'en est pas de même des estomacs irritables et des tempéramens bilieux, sanguins ou nerveux, chez lesquels de pareils assaisonnemens préparent des inflammations chroniques et des lésions graves des viscères abdominaux, après avoir exalté les fonctions digestives et avoir produit un excès de nutrition qui dispose fréquemment à l'apoplexie.

Nous avons des aromates indigènes qui sont moins incendiaires que ceux de la zone torride et qui conviennent mieux à nos organes : l'anis, le fenouil, la coriandre, l'angélique, le thym, le serpolet, la sauge, etc., suffisent, dans nos contrées, pour exciter l'action de l'estomac, réprimer ou expulser les vents. La moutarde et le raifort qu'on associe fréquemment à l'usage des viandes grasses, en facilitent la digestion chez les individus dont l'estomac est peu irritable; mais les corps gras, comme l'huile, le saindoux, le beurre, la crême, doivent être employés avec beaucoup de réserve chez les vieillards, car ces substances donnent lieu fréquemment à des indigestions dangereuses.

Si les personnes qui attachent un juste intérêt à la conservation de leur santé jusque dans

l'âge le plus avancé, doivent surveiller le choix ou la préparation des alimens dont elles font leur nourriture, elles ne doivent pas apporter moins d'attention dans le choix des liquides qui servent à leurs besoins. L'eau, qui est la boisson la plus naturelle de l'homme, doit réunir, pour être salubre, plusieurs qualités que chacun doit connaître. La meilleure est celle qui est fraîche, limpide, sans couleur, sans odeur, qui s'échauffe promptement et se refroidit de même, qui ne produit aucun sentiment de pesanteur à l'estomac, qui dissout parfaitement le savon et cuit les graines légumineuses sans les durcir; telle est ordinairement celle qui, avant d'arriver à la surface du sol, a parcouru un certain espace à travers le sable ou les cailloux.

Les eaux des rivières et des fleuves flattent moins le goût que les eaux de source, mais elles sont plus légères et moins crues; elles sont moins bonnes quand elles coulent sur un sol gypseux ou argileux. Dans l'un et l'autre cas, elles tiennent en suspension des matières étrangères; c'est ce qui arrive aussi après les grandes pluies : alors il faut les laisser déposer, ou les filtrer à travers le sable avant que d'en boire.

L'eau de pluie recueillie dans des citernes propres est aussi fort bonne; mais pour qu'elle soit aussi pure qu'elle peut l'être, il faut avoir l'attention de ne point admettre dans la citerne

la première eau qui tombe après une grande sécheresse, non plus que celle qui tombe par un grand vent accompagné de chaleur; car, dans ces circonstances, la pluie peut être considérée comme une sorte de lessive de l'atmosphère qui entraîne vers la terre une foule de substances tant animales que végétales qui flottaient dans l'air, et dont la présence dans l'eau est une cause de corruption prochaine.

Les eaux de puits sont, en général, moins bonnes que les précédentes, parce qu'elles contiennent ordinairement beaucoup de substances terreuses insolubles dans nos humeurs et capables de fatiguer les organes digestifs. Le savon n'est point dissous parfaitement dans ces eaux; elles cuisent mal les légumes; celles qui coulent sur le sable ne sont point aussi mauvaises, mais celles qui viennent de terrains argileux ou calcaires sont les moins pures de toutes.

Les eaux croupissantes et chargées de substances organiques en décomposition sont fort dangereuses, surtout pendant ou après les grandes chaleurs de l'été; elles devraient être entièrement proscrites des usages ordinaires de la vie. Si l'on était réduit à les employer, il faudrait, du moins, les filtrer dans des fontaines garnies de sable et de charbon de bois qui a la propriété de neutraliser les émanations fétides, et de faire disparaître les effets de la putréfaction.

L'usage d'une eau pure et de bonne qualité a été regardé, de tout temps, comme un excellent moyen de se préserver des maladies et d'arriver à un âge très avancé, et l'on cite plusieurs centenaires qui n'avaient jamais bu que de l'eau depuis leur enfance. Lors même que l'on n'en fait pas sa boisson exclusive, il est bon d'en boire un verre ou deux à jeun, lorsque l'estomac s'en accommode et qu'on est disposé à la pléthore sanguine, à la goutte ou à la gravelle.

La plupart des femmes de la classe aisée se trouveraient bien de boire de l'eau pure ou aiguisée d'eau de Seltz, pendant l'époque du dérangement des règles; et, comme je l'ai dit ailleurs, j'en ai connu plusieurs qui, à la faveur d'un semblable régime, ont passé sans accident l'âge de retour.

Quant aux vieillards qui ont toujours eu l'habitude de ne boire que de l'eau, il n'y a aucune raison solide qu'on puisse opposer à la continuation de cet usage, surtout chez les individus d'un tempérament sanguin, bilieux ou nerveux. Pour ceux d'une constitution lymphatique, il est rare qu'un instinct naturel ne les ait pas éloignés du régime aqueux et ne leur ait pas fait contracter le goût des boissons fermentées.

L'eau est la base d'un grand nombre de boissons dont on fait usage, dans notre pays, tant en santé qu'en maladie. Outre l'eau simple-

ment sucrée dont l'emploi va jusqu'à l'abus dans les différentes classes de la société, on compose avec ce liquide et les sucs des fruits acides ou les sirops qu'on en obtient, des boissons aussi agréables que salutaires, et qui sont très propres à calmer la soif. Les semences émulsives, triturées avec l'addition de l'eau, fournissent une espèce de lait végétal qui jouit de la propriété de rafraîchir les organes digestifs, de ralentir la circulation et de modérer l'activité du système nerveux. Cette boisson, qui plaît généralement aux personnes irritables, convient parfaitement aux femmes sanguines et nerveuses pendant les irrégularités de la menstruation; elle dispose au sommeil, et c'est le calmant qui réussit le mieux toutes les fois qu'il y a trop de réaction et d'énergie vitale. Mais comme le *lait d'amande* modère et quelquefois affaiblit notablement l'activité de l'estomac, il est prudent de ne point en faire usage pendant le travail de la digestion. Pour les mêmes raisons, les vieillards, et surtout ceux d'un tempérament pituiteux, n'y auront recours qu'avec circonspection et en prenant conseil de l'expérience.

Est-il nécessaire de rappeler aux personnes pour lesquelles j'écris, le danger qu'il y a de prendre des boissons fraîches lorsque le corps est échauffé ou en sueur, circonstance qui détermine tous les jours des fluxions de poitrine,

des catarrhes et beaucoup d'autres maladies, chez les cultivateurs imprévoyans de nos campagnes?

L'eau est aussi la base de plusieurs boissons nourrissantes, parmi lesquelles l'eau d'orge et *l'eau panée* méritent d'être citées, à raison de leurs propriétés salutaires et de l'usage qu'on en fait généralement, tant en santé qu'en maladie. Ces deux sortes de boissons, qu'on peut rendre très agréables par l'addition du sucre et de quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger, conviennent très bien aux femmes irritables pendant l'âge de retour; et les vieillards, en y ajoutant certaines proportions de vin et de sucre, pourront les employer avec avantage dans une foule de circonstances.

Sinclair parle avec beaucoup d'éloges d'une espèce de bouillie, composée d'*eau de gruau* fort épaisse et de mélasse, qu'on a adoptée, en Angleterre, pour le déjeuner des matelots, qui s'en trouvent parfaitement bien. Ce déjeuner, aussi salubre qu'économique, ne revient pas à plus de quinze centimes de notre monnaie; il mériterait d'être adopté dans les maisons de travail, dans les hospices et dans tous les établissemens destinés à la classe indigente.

C'est à l'eau qu'on prépare généralement le chocolat destiné aux personnes faibles et valétudinaires, qui le digèrent mieux que lorsqu'il

est au lait ou à la crème. Cependant il faut ici consulter l'habitude et les goûts particuliers. Cet aliment liquide, qui est ordinairement parfumé avec la vanille, convient aux estomacs débiles, aux individus dont le tempérament est lymphatique ou anémique, et aux convalescens.

Les femmes sanguines et irritables éviteront l'usage habituel du chocolat aux approches de l'âge de retour, pendant le dérangement de la menstruation, et long-temps encore après la disparition du flux périodique. C'est chez les femmes ainsi disposées que le lait peut être utilement associé au chocolat pour en modérer les propriétés stimulantes. Mais celles qui sont d'un tempérament plus lymphatique que sanguin, dont les forces languissent, et qui ne sont sujettes ni aux coliques utérines, ni aux pertes abondantes, se trouveront bien du chocolat à la vanille, en le faisant préparer à l'eau plutôt qu'au lait.

C'est de cette manière qu'il convient aussi le mieux aux vieillards d'un tempérament pituiteux; mais il serait nuisible à ceux qui sont d'une constitution sanguine ou bilieuse, ainsi qu'aux individus secs, mélancoliques, et à ceux que la constipation tourmente. Il faut savoir aussi que le chocolat dit *de santé* est plus indigeste que celui qu'on prépare à la vanille, et qu'il convient le moins aux personnes dont les orga-

nes digestifs sont dans l'atonie. Il faut enfin être prévenu que l'on trouve souvent dans le commerce un chocolat falsifié par différentes fécules, par de la farine de riz, de lentilles ou de pois, dans lequel le beurre de cacao est remplacé par des jaunes d'œufs, des graisses animales ou du beurre ordinaire, qui passent promptement à la rancidité, et qui deviennent, par ce mélange frauduleux, un aliment indigeste au lieu d'être réparateur.

Parmi les boissons aqueuses qui contiennent un principe aromatique, on ne fait guère usage, dans l'état de santé, que de l'infusion de thé et de celle de café.

La première qui est en usage, depuis un temps immémorial, dans la plus grande partie de l'Asie, et à laquelle on attribue la rareté de la goutte et de la gravelle parmi les Chinois, qui en font une immense consommation, est une boisson agréable qui facilite la digestion, la transpiration et les autres sécrétions, et qui excite une douce gaîté sans produire jamais l'ivresse. Le thé, fort usité en Angleterre et en Hollande depuis la fin du dix-septième siècle, l'est beaucoup moins en France où il aurait peut-être plus d'inconvéniens que dans les contrées froides et brumeuses du nord. Dans notre pays, son emploi le plus général est dans les indigestions, et l'on y a recours au moindre embarras de l'es-

tomac; mais alors on le prend beaucoup plus léger que lorsqu'on en fait usage comme boisson alimentaire, ce qui n'a guère lieu, parmi nous, que dans la classe opulente, où le thé a rendu l'immense service de rendre rare l'excès du vin et des liqueurs spiritueuses.

Le thé, par son principe aromatique, paraît avoir une action marquée sur les nerfs, dont il apaise les mouvemens désordonnés. Il réussit surtout aux personnes replètes, aux gros mangeurs, à ceux qui font peu d'exercice et aux pituiteux. L'usage modéré d'un thé léger peut donc être utile aux personnes de l'âge de retour et aux vieillards qui sont dans de semblables dispositions; mais les femmes nerveuses, irritables, sujettes aux pertes, à l'hystérie, éviteront d'en faire abus et d'en prendre une infusion trop chargée. On sait, en effet, que le thé seul, en poudre ou en pilules, est un excitant très énergique, et que cette propriété, encore exaltée par le degré de chaleur auquel certaines personnes ont l'imprudence de prendre cette infusion, s'exerce d'une manière nuisible sur les organes digestifs, sur la circulation et sur le système nerveux, d'où résultent l'élévation et l'accélération du pouls, de l'agitation, des tremblemens, de l'insomnie, des vertiges, des palpitations, et quelquefois la mélancolie la plus profonde.

Les plantes aromatiques de notre pays qui peuvent remplacer avec le plus d'avantages la feuille de la Chine, sont la sauge, la mélisse, le marrube blanc, le serpolet et autres semblables dont les habitans de nos campagnes font usage, et dont les vieillards se trouvent bien de prendre des infusions tièdes, non seulement dans les cas d'indigestion, mais encore dans les catarrhes de la gorge, de la poitrine et de l'estomac, dont les *glaires* sont, pour eux, l'effet le plus apparent et le plus incommode.

Le thé de Suisse, si connu dans toute la France, est une réunion de plantes qui sont pour la plupart aromatiques, et à la récolte desquelles j'ai plusieurs fois assisté sur les sommets du Jura. Celles qui dominent dans ce mélange sont le pied de chat, la sanicle, le pied de lion, la verge d'or, le bugle, la brunelle et le millepertuis. L'infusion qu'on en prépare et dont on fait trop arbitrairement usage à la suite des contusions, des chutes, etc., est très excitante et fait souvent plus de mal que de bien.

Des infusions plus innocentes, et dont l'agrément remplace pour beaucoup de personnes le thé de la Chine, sont celles qu'on prépare vulgairement avec la fleur de tilleul, et dont les femmes, surtout, font avec raison usage dans une foule de névralgies et d'affections spasmodiques. On fait aussi des infusions très agréables et pro-

pres à remplacer le thé, sans en avoir les inconvéniens, avec les feuilles de la verveine odorante, *verbena triphylla*, celles de l'oranger et du citronnier, mais surtout avec les fleurs de l'aspérule odorante, plante qui croît dans la plupart de nos forêts, et dont l'odeur est des plus suaves et se conserve après la dessication.

Une autre infusion dont l'usage est infiniment plus répandu parmi nous, c'est le café, qui plaît généralement au goût, à l'odorat, et jouit de la propriété de favoriser la digestion, de dissiper les pesanteurs de tête et d'exciter toutes les facultés intellectuelles sans produire l'ivresse.

Le café à l'eau convient surtout aux personnes grasses, à celles de tempérament pituiteux, aux individus sédentaires, aux hommes de cabinet disposés à prendre trop d'embonpoint et doués d'une fibre molle et peu irritable.

Il convient moins et peut même être nuisible aux personnes sanguines ou nerveuses, aux vieillards d'une constitution sèche, aux individus maigres, sujets à l'insomnie, fatigués par des névralgies, des maladies de la peau ou des accès de goutte.

Comme excitant du système sanguin et du système nerveux, le café, pris avec excès, favorise la tendance à l'apoplexie, aux hémorroïdes, aux spasmes, chez les personnes qui y sont prédisposées; il entretient l'inflammation chronique

des viscères abdominaux que son abus a souvent déterminée; il produit le tremblement, éloigne le sommeil, exalte momentanément les forces, soit au physique, soit au moral, mais ne les répare pas.

Il est évident, d'après cet exposé, que le café à l'eau ne convient point aux femmes sanguines ou nerveuses pendant l'âge de retour. Il est surtout nuisible à celles qui sont sujettes à des coliques, à des pertes de sang abondantes, à des fleurs blanches accompagnées d'ardeurs d'urine ou d'éruptions à la peau. Il est enfin dangereux pour celles qui ont à craindre l'inflammation ou le cancer de l'utérus, celui du sein, et qui sont maigres et irritables.

On sait combien l'habitude atténue les mauvais effets de certaines choses et combien on cite de personnes arrivées à un grand âge malgré l'usage du café; ce qui faisait dire à Fontenelle, presque centenaire, que c'était un poison lent. Il n'en est pas moins vrai que cet agréable excitant, dont on fait un emploi trop général, sans distinction d'âge et de tempérament, est une des causes qui multiplient les inflammations chroniques, si communes à l'âge de retour, et qui empêchent tant de personnes d'arriver à la vieillesse. Au lieu de faire du café un usage habituel, on devrait le réserver pour certains cas de faiblesse ou d'atonie, pour certains jours de

tristesse et d'abattement, pour les temps froids et humides, pour les circonstances où l'on ne peut prendre de l'exercice comme à l'ordinaire, pour celles où l'estomac a été surchargé d'alimens, etc. Le café serait alors une ressource d'autant plus précieuse que l'organisme ne serait point accoutumé à son action. Mais on veut connaître de bonne heure toutes les jouissances sensuelles, et même à l'époque de la plus grande vigueur, on se plaît à user de tous les stimulans; est-il étonnant que le flambeau de la vie se consume avec tant de rapidité et que si peu de personnes parviennent à un âge avancé?

Les boissons fermentées le plus en usage parmi nous sont le vin, la bière et le cidre. Ces boissons, qui diffèrent entre elles par leur goût plus ou moins agréable, et surtout par les proportions dans lesquelles s'y trouvent l'alkool et quelques autres principes, servent non seulement à étancher la soif, mais encore à nourrir le corps, à exciter l'action des organes digestifs et du cerveau, et à produire en nous un sentiment de bien-être qui les fait rechercher par la plupart des hommes.

Le vin est une boisson aussi agréable que salutaire quand il est de bonne qualité et qu'on en use sobrement. Alors il relève les forces, augmente l'énergie vitale, favorise la transpiration et donne de la gaîté. Pris avec excès, il

produit l'ivresse, dont la fréquente répétition occasione l'apoplexie, le ramollissement du cerveau, la stupidité, la démence, le tremblement, le dérangement des fonctions digestives, l'inflammation chronique des viscères du bas-ventre et l'hydropisie qui en est presque toujours la suite.

On reconnaît que l'usage du vin est nuisible, lorsqu'après en avoir pris une petite quantité, on éprouve des nausées, des rapports aigres, des maux de tête, et qu'après en avoir bu un peu plus que de coutume, on sent qu'il occasione des vertiges, trouble la raison et produit une ivresse querelleuse portée à la colère et à la fureur. Les personnes chez lesquelles le vin détermine de semblables effets et qui persistent dans son usage, périssent misérablement vers l'âge de retour. Quant à celles qui digèrent bien le vin et dont l'ivresse est spirituelle, babillarde et gaie, elles vivent plus long-temps que les premières; mais leur tempérament finit par s'altérer vers l'âge de soixante ans, et elles ont en partage, dans la vieillesse, la goutte, la paralysie, l'hypocondrie, le tremblement des membres, la démence, le catarrhe de la vessie, la gravelle, et souvent une grande partie de ces maux réunis (*).

(*) Guillaume Temple disait avec raison, en parlant du vin : « Le premier verre pour moi, le second pour mes amis, le troisième pour la joie, et le quatrième pour mes ennemis. »

Ce sont principalement les femmes sanguines, irritables, exposées à des pertes abondantes, qui doivent éviter l'abus du vin, pendant l'âge de retour, ainsi que les hommes pléthoriques, bilieux ou nerveux, dont le corps est peu exercé et qui font habituellement bonne chère. On peut en permettre un usage plus libre aux hommes de peine, aux cultivateurs qui fatiguent beaucoup, aux vieillards d'un tempérament pituiteux, particulièrement dans les contrées et les saisons qui sont humides et froides. Mais il est toujours prudent de tremper d'eau son vin, et, comme l'a dit le bon Plutarque, « de calmer les « ardeurs de Bacchus par le commerce des « Nymphes. »

Les vieillards, les convalescens et les personnes débiles doivent éviter l'usage des vins nouveaux, attendu que leur fermentation n'étant point encore achevée, la digestion en est souvent pénible. Les vins vieux qui sont moins excitans, moins chargés d'alkool et de matière colorante, leur conviennent mieux, et, selon les localités, les habitudes et les tempéramens, ils préféreront, pour l'usage habituel, les vins rouges de Bourgogne, de Champagne, de Bordeaux ou des bons cantons du Jura. Ceux du Midi sont, en général, trop capiteux pour l'usage ordinaire. Les vins blancs *secs* ou mousseux sont utiles aux vieillards pituiteux, surchargés d'embonpoint et

disposés à la gravelle; mais il ne faut pas les choisir parmi les plus spiritueux. Les vins *clairets* ou *rosés* mousseux, bien trempés d'eau, font une boisson aussi agréable que salubre dans les grandes chaleurs de l'été, et j'en ai souvent fait ajouter, avec avantage, à la limonade dont certains vieillards aiment à faire usage, soit dans cette circonstance, soit dans quelques autres.

Quant aux vins riches en matière sucrée, en alkool et en arôme, comme les vins de Chypre, de Chio, de Malaga, d'Alicante, de Xérès, de Tokai, etc., ils sont fortifians et très réparateurs; toutefois, les vieillards ne doivent en prendre qu'avec réserve, afin de se ménager une ressource précieuse que peuvent leur offrir aussi quelques vins de France, tels que ceux de Frontignan, de Lunel, et les vins de paille du Jura. Les vins *jaunes* bien choisis de Château-Châlons et d'Arbois peuvent remplacer avantageusement le vin de Madère qu'on falsifie trop souvent avec l'alkool; et le premier, surtout, mérite plus qu'aucun autre d'être nommé le *vin des vieillards*, comme on le désigne en Franche-Comté.

Après avoir appelé sur les inconvéniens qui résultent de l'abus du vin l'attention des personnes pour lesquelles j'écris, je dois la fixer aussi sur les dangers qu'occasione souvent la falsification de cette boisson. La plus commune

est celle que de coupables marchands emploient pour rétablir, au moyen de la litharge, le vin qui tourne à l'aigre. Cet oxide de plomb jouit, en effet, de la propriété de neutraliser l'acide acétique qui s'est développé dans la liqueur, et de former avec lui un sel d'une saveur sucrée qui n'altère pas la couleur du vin, et qui empêche les progrès de la fermentation *acéteuse*. Mais ce sel peut donner lieu à la colique terrible que l'on connaît vulgairement sous le nom de *colique de plomb* ou *colique des peintres*, et qui est toujours fort dangereuse pour les personnes débiles et pour celles qui sont âgées.

Le moyen le plus simple et le plus facile de reconnaître ce genre de falsification, consiste à verser quinze ou vingt gouttes d'*acide hydrosulfurique* dans un verre bien net, à moitié rempli du vin suspect, qui se trouble et qui forme un précipité noirâtre, lorsqu'il contient du plomb.

Après le vin, la bière est la boisson fermentée dont on fait le plus d'usage dans nos contrées. Elle est plus nourrissante et moins spiritueuse que le vin; elle est, par conséquent, moins échauffante; cependant, il faut en user sobrement, car l'ivresse produite par la bière est plus dangereuse et plus durable que celle qui est occasionée par le vin. Les individus des deux sexes qui ont l'estomac faible, qui sont

tourmentés par les vents et qui sont surchargés d'embonpoint doivent éviter l'usage de la bière; mais les personnes irritables, maigres, nerveuses, celles qui sont sujettes aux douleurs articulaires, aux maladies éruptives, aux inflammations de poitrine, etc., se trouvent bien, en général, de cette boisson fermentée, plus ou moins étendue d'eau, et dont elles peuvent user plus impunément que du vin pendant les travaux champêtres et dans la saison des chaleurs. Mais les valétudinaires éviteront la bière trop récente, celle qui commence à s'aigrir; et ceux qui craignent les flatuosités laisseront dissiper la mousse que forme à la surface de la bière le dégagement de l'acide carbonique.

Avec cette attention, la bière ne peut qu'être salutaire aux vieillards qui y sont accoutumés et qui la digèrent bien, surtout à ceux qui auraient quelque disposition au scorbut, à la goutte et à la gravelle. L'illustre Sydenham, qui souffrait quelquefois de ces deux dernières maladies, faisait grand cas de cette boisson; il en prenait régulièrement un ou deux verres à souper et autant en se couchant, s'en trouvait fort bien et en recommandait l'usage dans des cas semblables. On a remarqué, en effet, que la pierre et la gravelle sont des maladies rares dans les pays où l'usage de la bière est général; et Cyprianus, habile lithotomiste hollandais, qui avait, dit-on,

pratiqué l'opération de la taille sur plus de quatorze cents sujets, fait observer que, dans le grand nombre de gens qui s'étaient adressés à lui pour être opérés, il n'en avait jamais vu aucun qui fit de la bière son unique boisson.

Le cidre et le poiré, dont on fait un grand usage dans quelques uns de nos départemens de l'Ouest, sont des boissons salubres et nourrissantes lorsqu'elles ont fermenté d'une manière convenable, et Bacon parle de huit vieillards du comté d'Hereford, qui n'avaient jamais bu que du cidre, et qui étaient encore si forts et si vigoureux, quoique leurs âges réunis fissent plus de huit siècles, que dans une fête du premier jour de mai on les vit danser avec autant d'agilité que les jeunes gens.

Ces boissons sont nuisibles lorsqu'elles sont récentes; elles causent alors des aigreurs, des vents, des coliques, surtout lorsqu'elles ont fermenté ou séjourné dans des vases de plomb. Du reste, le cidre de pommes est plus doux que le poiré, qui est plus spiritueux et plus excitant, et dont les personnes nerveuses ne doivent faire usage qu'avec modération. Ces boissons conviennent parfaitement aux vieillards qui sont disposés au scorbut; mais lorsqu'on les prend avec excès, elles occasionent une ivresse plus longue et plus dangereuse que celle causée par le vin.

Si les diverses boissons dont je viens de parler

sont presque toujours salutaires et n'abrégent pas la durée de la vie quand on les prend avec modération, il n'en est pas de même des liqueurs *alkooliques* ou à l'esprit de vin, dont l'usage est malheureusement devenu si général dans quelques classes de la société.

Pour un très petit nombre de cas où ces liqueurs, prises en petite quantité, peuvent aider à la digestion et relever instantanément les forces abattues, il en est une multitude où elles agissent à la manière d'un véritable poison qui brûle lentement les organes digestifs, y produit des lésions irrémédiables, répand le trouble dans les fonctions des nerfs et du cerveau, et amène une vieillesse prématurée, lorsqu'il n'occasione pas des inflammations qui donnent promptement la mort, comme on en voit chaque jour des exemples.

A l'âge de retour, comme nous l'avons déjà vu, beaucoup de personnes des deux sexes, surtout dans les classes de la société où l'on fait abus d'alimens et de boissons fermentés, sont affectées, et quelquefois même à leur insu, d'une inflammation sourde des organes digestifs, qui n'attend, pour éclater, qu'une cause occasionelle. C'est particulièrement dans ce cas que l'usage des liqueurs fortes devient pernicieux, en rendant plus vive et plus rapide une inflammation que les efforts de la nature, secondés par un régime sobre et tempérant, auraient pu guérir encore.

L'emploi le plus dangereux que l'on puisse faire de l'eau-de-vie et des liqueurs analogues, c'est d'en boire à jeûn, comme le font la plupart des ouvriers et des femmes du peuple. Du moins, lorsque l'estomac est rempli d'alimens, ils s'imprègnent de la boisson perfide et en affaiblissent l'impression sur ce viscère; mais lorsqu'elle est mise en contact immédiat avec ses membranes, celles-ci en éprouvent l'action brûlante qui, répétée chaque jour, finit par y produire une inflammation désorganisatrice d'où résultent le cancer de l'estomac et surtout le squirrhe du pylore, maladies constamment mortelles, et qui sont d'une fréquence extrême parmi ceux qui ont la funeste habitude de boire à jeûn des liqueurs fortes.

Un préjugé qu'il convient aussi de combattre et qu'on trouve répandu même dans les classes éclairées de la société, est celui qui règne relativement à l'eau-de-vie, que beaucoup de personnes regardent, à tort, comme moins nuisible à la santé que ce qu'on nomme *liqueurs fines*. Il est pourtant facile de concevoir que celles-ci étant mêlées d'un liquide aqueux pour près de moitié, et contenant une livre de sucre environ par pinte, doivent avoir moins de force que l'eau-de-vie pure, et que l'estomac doit moins en souffrir.

Quel que soit l'agrément des liqueurs dont l'es-

prit-de-vin fait la base et dont l'art a su varier à l'infini le goût et le parfum, on ne devrait s'en permettre l'usage, même momentané, selon l'avis judicieux de Sinclair, que dans deux circonstances seulement : lorsqu'il est urgent de relever rapidement les forces abattues ou épuisées par des causes qui opèrent subitement, comme dans les cas de défaillance, d'asphixie, etc., et lorsqu'on est exposé à un grand froid, surtout à un froid humide, dont on ne peut se garantir ni par l'exercice ni par aucun autre moyen. Hors ces deux cas, les médecins seuls devraient régler l'emploi des liqueurs spiritueuses, dont l'usage est trop près de l'abus pour qu'il soit abandonné aux caprices de la volonté et aux exigences de l'habitude.

Il s'est formé depuis quelques années, aux Etats-Unis d'Amérique, des sociétés de tempérance dont les membres prennent l'engagement solennel de renoncer aux liqueurs spiritueuses. De semblables sociétés commencent à s'établir dans le nord de l'Europe, où cependant les boissons alkooliques sont moins dangereuses que dans nos climats. Tous les amis éclairés de l'humanité doivent encourager de leurs éloges et de leurs exemples de semblables entreprises dont le succès général préviendrait une foule de maladies, et produirait certainement une augmentation sensible dans la durée moyenne de la vie.

Si la force de l'habitude ou la langueur des digestions, soit par la débilité réelle de l'estomac, soit par la nature des alimens en usage, oblige certains individus pituiteux et chargés d'embonpoint de recourir aux liqueurs spiritueuses, qu'ils préfèrent du moins les plus simples et celles qui sont chargées d'un principe amer, comme l'eau d'absinthe, de noyau, etc.

L'anisette, la crème de vanille, de cannelle, le ratafia de fleurs d'oranger, peuvent être utiles aux estomacs paresseux et exempts d'irritation, qui sont fatigués par des flatuosités et des aigreurs. Mais, dans tous les cas, il faut se borner à la moindre quantité possible de ces liqueurs avec lesquelles on se familiarise trop facilement, ce qui conduit bientôt à l'abus.

Je dois en dire autant du *punch*, où une certaine proportion d'eau bouillante, de thé, de sucre et de citron corrige ce que le *rhum* seul a de trop échauffant. C'est, dit le docteur Falk, la plus agréable des boissons, mais la plus dangereuse quand on en abuse, et l'on conçoit combien son usage fréquent doit être nuisible aux personnes irritables, sanguines ou bilieuses, et qui sont disposées à des inflammations viscérales, à des hémorragies internes, à des maladies de la peau, de la vessie, à des douleurs articulaires ou à des affections nerveuses!

Après avoir passé en revue les alimens et les

boissons dont on fait le plus communément usage dans notre pays, je terminerai l'article si important du régime par quelques règles ou observations générales dont la connaissance devrait être universellement répandue.

Ce ne sont point les alimens que nous introduisons dans notre corps qui le nourrissent, mais seulement ceux que nous digérons bien ; et la digestion est, en général, d'autant plus parfaite qu'elle s'exerce sur une plus petite quantité d'alimens bien choisis. Ceux que nous ne digérons pas ne servent qu'à fatiguer l'estomac et à déranger ses fonctions, d'où résultent la détérioration de la santé et une foule de maladies.

L'appétit bien prononcé est le signe auquel nous reconnaissons que le corps a besoin de nourriture, et que tous les organes qui concourent à la digestion sont convenablement disposés pour remplir leurs fonctions. L'absence de l'appétit annonce l'état contraire, et il est prudent alors de s'abstenir de manger jusqu'à ce que l'aiguillon de la faim se fasse sentir.

Il faut prendre garde de confondre celui-ci avec ce qu'on pourrait appeler l'appétit du palais, sensation factice à laquelle l'estomac est étranger et qui a son siége dans l'organe du goût artificiellement excité, et qui devient alors un conseiller perfide.

Il faut aussi être prévenu, que dans quelques

circonstances, dans les convalescences, par exemple, et dans certains états nerveux, un appétit très vif est un sentiment trompeur auquel il serait fort dangereux de s'abandonner. C'est surtout dans ces cas-là qu'on doit observer le précepte sage de ne satisfaire qu'à demi l'insatiable désir de manger dont on est tourmenté, et de multiplier ses repas.

Il est, en général, imprudent de manger entièrement à son appétit quand on est parvenu à l'âge de retour et surtout à la vieillesse, lorsqu'on est habituellement bien nourri et qu'on mène une vie sédentaire et inactive; car alors les organes et particulièrement le tissu cellulaire, se pénètrent d'une grande quantité de sucs nourriciers, on prend un embonpoint suspect, on devient lourd, assoupi, disposé à l'apoplexie, à la goutte, à toutes les congestions intérieures, l'absorption devient languissante, et les inflammations accidentelles se terminent difficilement par résolution.

L'estomac, qui est le principal organe de la digestion, a, pour ainsi dire, dans chaque individu, sa manière d'être, son degré particulier d'énergie, ses préférences, ses répugnances et même ses caprices. Toutes ces modifications vitales sont ordinairement bien connues des personnes qui sont arrivées à l'âge de retour et surtout à la vieillesse. Or il est sage qu'elles y aient

constamment égard, ainsi qu'à l'habitude, dans le choix des alimens, car il est très certain que ceux qu'on digère le mieux et auxquels on est le plus accoutumé sont préférables, quoique moins salubres, à ceux d'une meilleure qualité pour lesquels on a de la répugnance ou dont on n'a pas l'habitude. Hippocrate a proclamé le premier cette grande vérité que les siècles ont confirmée.

La mastication étant la condition préalable de la digestion parfaite des substances solides qui se dissolvent d'autant plus facilement dans le suc gastrique, qu'elles ont été mieux triturées et plus imprégnées de salive, les personnes soigneuses de leur santé doivent bien mâcher leurs alimens; et si l'état des dents ne permet pas une mastication exacte, comme il arrive souvent dans l'âge avancé, elles doivent choisir alors, pour leur nourriture, des potages, des purées, des gelées, des viandes tendres, etc., ou se servir d'instrumens appropriés pour diviser et mâcher, en quelque sorte, les alimens d'une consistance dure.

Un moyen sûr de ménager les forces de l'estomac est de ne pas dépasser les bornes du besoin, de ne faire usage que de mets préparés très simplement et de n'en admettre qu'un petit nombre à chaque repas, car rien n'excite plus l'appétit que leur variété. Tissot rapporte l'histoire

d'un vieillard qui s'était imposé la loi, dès l'âge de quarante ans, de ne prendre qu'un seul aliment à chaque repas, et qui avait atteint l'âge de quatre-vingt-dix ans avec toute la plénitude de ses facultés physiques et morales.

Je connais des vieillards amis de la bonne chère, qui, avec l'attention de manger modérément d'un ou de deux plats, au plus, à leur repas, peuvent satisfaire impunément leur goût pour les mets les plus délicats et les plus variés, en les faisant passer successivement sur leur table, mais en se contentant d'un seul par jour, ce qui concilie, en quelque sorte, la gourmandise avec la sobriété.

Lorsque, par circonstance, on a fait un repas trop copieux, on doit chercher à réparer cet inconvénient et à prévenir les effets nuisibles que cet excès pourrait avoir, en supprimant le repas suivant, ou en le réduisant beaucoup. C'est dans les mêmes vues que des personnes prudentes, obligées d'assister fréquemment à de grands repas, s'imposent, de temps en temps, un jour de jeûne, à l'exemple de l'empereur Vespasien qui faisait diète un jour par mois.

Pour la quantité d'alimens qu'on doit prendre dans les vingt-quatre heures, on sent qu'elle doit varier selon une foule de circonstances. Cornaro s'était réduit, dès l'âge de quarante ans, à douze onces de nourriture solide et à quatorze

onces de liquide par jour, régime qui lui réussit si bien qu'il vécut près d'un siècle. Des sexagénaires de la classe aisée ont trouvé que dix-huit ou vingt onces d'alimens solides, et trente-six ou quarante onces de liquides, étaient les proportions qui leur convenaient le mieux dans notre climat. Mais les personnes qui prennent de l'exercice ou qui travaillent corporellement, ont, en général, besoin d'une plus grande quantité d'alimens et de boissons; et, sans être trop minutieuses, elles ne seront pas exposées à commettre d'abus en observant les règles qui précèdent, et en se rappelant bien qu'une vie sobre et tempérante, également éloignée d'un régime surabondant et d'une abstinence portée trop loin, est le secret le plus infaillible pour maintenir la santé, prévenir les maladies et atteindre un âge avancé.

La régularité des repas est utile aux personnes d'une constitution délicate, ainsi qu'à celles qui sont avancées en âge, parce que l'habitude, qui exerce une si grande influence sur les divers actes de l'économie, favorise singulièrement l'action de l'estomac que viennent réveiller, à certaines époques de la journée, le besoin et la vue des alimens. Si tout le monde est d'accord sur ce point, il n'en est pas de même sur le nombre et la nature des repas qu'on doit faire. Quelques personnes ne font qu'un seul repas, mais il est

bien difficile qu'alors l'estomac n'ait pas à souffrir et d'une trop longue vacuité et d'une trop grande réplétion. Deux repas par jour satisfont un peu mieux au besoin de la nature, qui, en général, exige de nouveaux alimens six heures après que l'estomac en a reçu une quantité médiocre; mais trois conviennent mieux encore aux personnes qui mangent peu à la fois, et qui ne veulent s'exposer ni aux inconvéniens d'une trop longue vacuité de l'estomac, ni à ceux d'un repas trop copieux.

L'habitude de quatre repas est bonne pour les enfans, pour les jeunes gens, pour les hommes faits qui se livrent à des travaux pénibles, ainsi que pour les convalescens et les vieillards épuisés qui ont besoin de se restaurer fréquemment.

Les personnes qui dînent à midi, pour souper à sept ou huit heures, doivent faire un déjeuner léger une heure ou deux après leur lever; mais ce repas sera plus substantiel si le dîner ne doit avoir lieu qu'à deux ou trois heures, et le souper doit se borner alors à un potage ou à un bouillon, ou à quelques fruits; dans le premier cas même, le repas du soir doit être frugal.

Lorsque le repas principal a lieu sur les cinq ou six heures du soir, comme l'usage en est établi aujourd'hui, en France, dans la plupart des villes, un seul déjeuner est, d'ordinaire, insuf-

fisant, et les personnes délicates ou âgées qui font leur premier repas à neuf heures du matin, doivent prendre quelque chose vers les deux heures pour soutenir leur estomac, et ne pas arriver au dîner avec un appétit trop vif. Après ce repas, qui correspond au souper des anciens et à celui de nos aïeux, il est prudent de ne plus rien prendre, si ce n'est une ou deux tasses de thé avant de se coucher, lorsqu'on a cette habitude, car on doit faire en sorte de se trouver bien, le lendemain, du repas de la veille.

Pour les personnes qui se lèvent de très bonne heure, comme à la campagne, qui se promènent en plein air et qui font un repas substantiel vers dix ou onze heures, elles se trouvent ordinairement bien de prendre le matin du lait, une soupe, du café ou du chocolat comme premier déjeuner; et le troisième repas, quelque nom qu'on lui donne, ne doit pas avoir lieu moins de six heures après le second. Tels sont, en général, les intervalles qu'il convient de mettre entre les digestions.

Après l'appétit, le meilleur assaisonnement des repas est la gaîté; nouveau motif pour les prendre en commun, au milieu de sa famille et de ses amis, et non pas solitairement. Ces réunions, où le plaisir de la conversation vient s'associer à l'un des actes les plus nécessaires de la vie physique, et le transforme en un délasse-

ment agréable, ont aussi pour avantages de faire manger plus lentement, d'augmenter la sécrétion de la salive et d'exclure toute contention d'esprit, circonstances singulièrement favorables à la digestion.

Je regarde comme fort nuisible à la santé l'usage où sont beaucoup de personnes de manger très-chauds certains mets et surtout les potages. Je crois avoir remarqué que les gastrites chroniques s'exaspèrent et deviennent opiniâtres sous l'influence de cette habitude, qui est fort commune, tandis qu'elles se trouvent bien de l'usage contraire. Pour les dents, il est certain que le contraste continuel du chaud et du froid prépare leur destruction : aussi les incisives supérieures, plus particulièrement exposées à ce contraste, sont-elles ordinairement gâtées les premières.

En ne prenant ses alimens qu'à une faible chaleur, on peut, sans inconvénient, prendre ses boissons fraîches ou même frappées de glace, ce qui est aussi salutaire qu'agréable pendant les ardeurs de l'été. L'habitude des boissons chaudes énerve souvent le corps, affaiblit la tête, débilite l'estomac et gâte les dents; cependant les personnes fort âgées et dont les organes languissans sont peu capables de réaction, doivent éviter les boissons froides, surtout en hiver; elles se trouveront mieux de boire tiède.

C'est particulièrement en mangeant qu'il convient de boire, et non après les repas, comme on le fait en certains pays où l'on contracte facilement l'habitude des excès, au grand détriment de la santé. Le but essentiel de la boisson étant de délayer les alimens solides, il faut boire peu à la fois, mais souvent, et l'usage des petits verres adoptés aujourd'hui sur nos tables, est bien préférable aux grands vases en usage chez nos aïeux qui mettaient leur vanité à les remplir jusqu'aux bords et à les vider tout d'une haleine.

S'il est prudent de ne manger que d'un très petit nombre de mets à chaque repas, il ne l'est pas moins de s'interdire plusieurs sortes de vin. Le mieux est de s'en tenir à celui dont on a l'habitude; et si, par circonstance, on est dans le cas d'en goûter d'autres, on doit le faire avec la plus grande discrétion, surtout dans l'âge avancé, où le plus petit excès peut avoir les conséquences les plus graves.

Telles sont les règles générales du régime alimentaire que doivent suivre les personnes qui ont passé l'âge de l'accroissement, et qui veulent conserver leur santé dans les âges suivans en prolongeant autant que possible leur existence.

CHAPITRE XI.

DES ÉVACUATIONS NATURELLES ET DES SOINS QU'ELLES EXIGENT A L'AGE DE RETOUR ET DANS LA VIEILLESSE.

Rien ne contribue plus au maintien de la santé que la facilité et la régularité des *excrétions* qui ont pour objet d'entraîner hors du corps des matières qui sont désormais impropres à le nourrir, et dont la rétention serait une cause de trouble pour l'économie animale.

Parmi les évacuations, les plus importantes sont la transpiration, les selles et les urines. La première qui s'exhale continuellement de toutes les parties du corps, ou comme une vapeur invisible que dissout l'air qui nous environne, ou sous forme liquide, ce qui constitue la sueur, exerce, par ses variations, la plus grande influence sur la santé, et l'on n'en sera point étonné en apprenant qu'elle équivaut, en poids, à peu près à la moitié des alimens et des boissons dont nous faisons usage.

Cette même exhalation se fait aussi dans l'intérieur des voies respiratoires et digestives, et l'on observe que ces deux sources de transpiration se remplacent mutuellement, et que l'aug-

mentation de l'une entraîne ordinairement la diminution de l'autre. Il existe aussi un rapport constant entre cette évacuation et les urines, qui sont d'autant plus rares que la transpiration est plus abondante, et réciproquement. Chacun sait qu'on transpire plus en été qu'en hiver, saison pendant laquelle on urine aussi davantage. La transpiration est en général proportionnée à l'activité de la circulation ou à l'énergie vitale de la peau, il n'est donc pas surprenant qu'elle diminue dans la vieillesse et languisse chez les individus faibles. On remarque aussi qu'elle est moindre pendant le sommeil; que certaines parties de la peau transpirent plus que d'autres, comme la paume des mains, la plante des pieds, le creux des aisselles; que lorsque l'air est chaud, sec, et fréquemment renouvelé, elle est plus abondante, et que le besoin de prendre des liquides se fait alors plus vivement sentir.

La sueur est souvent due à l'augmentation de la transpiration insensible, mais on observe qu'elle affaiblit le corps et qu'elle en rend le poids plus accablant, quoiqu'il soit réellement moindre à la balance; ce qui semble prouver qu'elle entraîne avec elle beaucoup de matière nutritive. La transpiration insensible, au contraire, allége le corps, le rend plus dispos, et augmente les forces au lieu de les déprimer.

Cette fonction varie d'après un grand nombre de circonstances qu'il est utile de faire connaître. L'exercice et la chaleur atmosphérique l'augmentent; il en est de même de la gaîté et des affections agréables de l'âme. La tristesse, l'ennui, la crainte produisent l'effet contraire ainsi que les travaux intellectuels d'un genre sérieux et qui captivent fortement l'attention.

La transpiration est contrariée aussi par l'action des ligatures qui gênent la circulation, par la constriction des vêtemens, par le défaut de propreté de la peau et par l'usage de certains alimens. Sanctorius qui, pour mieux étudier tous les phénomènes de cette fonction, a vécu près de trente ans dans une balance, a constaté que les substances huileuses, la chair de porc, les poissons gras, surtout l'anguille, le melon, le concombre, les figues fraîches, les champignons, les boissons prises hors des repas, et, en général, tous les alimens d'une digestion difficile diminuent et ralentissent la transpiration. Au contraire, le pain bien levé et bien cuit, le mouton, le poulet, les oiseaux, les plantes alliacées, comme les diverses espèces d'ail, l'ognon, le porreau, l'augmentent sensiblement, d'après le même observateur.

Le jeûne prolongé nuit à la transpiration, et l'on a remarqué qu'elle s'opère mieux quand on fait trois repas par jour que lorsqu'on n'en fait

qu'un seul. L'on a encore observé que si l'on se couche immédiatement après le souper, cela diminue la transpiration.

Mais rien ne s'oppose plus à l'exercice régulier de cette fonction que la vie sédentaire, le froid humide et les variations fréquentes de l'atmosphère.

D'après les expériences de Sanctorius, la transpiration, en Italie, égale les cinq huitièmes des alimens et des boissons dont on fait usage ; d'après celles de Keil, elle en égale les trois huitièmes en Angleterre. En France, selon Lavoisier et Séguin, le corps perd environ deux livres treize onces en un jour, dont une livre quatorze onces par la transpiration de la peau, et quinze onces par celle des poumons. Mais ces proportions varient selon l'âge, la saison, et même selon différentes époques de l'année.

Ainsi, dans la vieillesse, la quantité des urines surpasse un peu celle de la transpiration qui, dans la jeunesse, l'emporte au contraire d'un tiers environ sur les urines. Pendant l'hiver, d'après les expériences faites en Ecosse par le docteur Robinson, la transpiration est aux urines comme deux à trois ; elle est comme cinq à trois pendant les chaleurs de l'été, et dans les mois d'avril, de mai et d'octobre, il y a à peu près égalité dans les deux excrétions.

La transpiration excessive jette le corps dans

l'épuisement et affaiblit beaucoup l'énergie morale. La diminution et surtout la suppression de cette évacuation ne sont pas moins à craindre, et donnent lieu à diverses maladies qui affectent spécialement les membranes muqueuses et que contractent facilement les personnes impressionnables, soit qu'elles s'exposent imprudemment à l'air froid en sortant d'un appartement chaud, soit qu'elles n'aient pas le soin de changer assez tôt d'habit ou de chaussure après avoir été mouillées, soit qu'elles aient le malheur de coucher dans des draps imparfaitement séchés, comme cela arrive fréquemment en voyage, d'habiter des maisons humides, des chambres trop souvent lavées, ou d'être soumises à l'air de la nuit dans les temps d'abondantes rosées.

Les moyens propres à rétablir la transpiration, lorsqu'elle a été supprimée ou dérangée brusquement, consistent dans l'usage des bains tièdes de tout le corps, ou du moins des pieds et des mains, suivis de frictions sèches, après quoi il est convenable de se coucher dans un lit chaud et d'y prendre quelques boissons tièdes, comme du thé, de l'infusion de fleurs de tilleul ou de sureau, de préférence au vin, qui détermine quelquefois une réaction inflammatoire. On continue ces moyens jusqu'à ce qu'il soit arrivé un commencement de sueur que l'on soutient pendant quelques instans, mais qu'il faut bien

se garder de pousser trop loin, comme tant de personnes ont l'imprudence de le faire, surtout dans les campagnes, où j'ai vu maintes fois des malades exténués, et couverts d'une éruption miliaire qui redoublait leur effroi, pour avoir trempé de leur sueur vingt, trente et même quarante chemises de suite, ce qui les avait plongés dans une prostration de forces et dans un abattement moral qui donnaient un caractère fort grave à leur maladie primitive.

S'il est dangereux de provoquer des sueurs excessives, il ne l'est pas moins de contrarier des sueurs spontanées qui s'observent assez souvent chez des personnes de l'un et de l'autre sexe parvenues à l'âge de retour, et chez des vieillards dont la santé ne paraît que mieux affermie par cette évacuation naturelle qui prend quelquefois un caractère de périodicité bien marqué.

Je connais plusieurs octogénaires qui depuis nombre d'années éprouvent au lit, vers le matin, une sueur assez forte pour les obliger de changer de linge, et qui, du reste, jouissent d'une santé parfaite. Je suis persuadé que cette évacuation journalière est pour eux une garantie de longévité, et je leur ai toujours conseillé de la maintenir soigneusement.

J'ai donné le même conseil à beaucoup de femmes qui, pendant ou après la révolution de

l'âge, éprouvaient des sueurs spontanées qui m'ont toujours paru très propres à favoriser les mouvemens expansifs de l'organisme, si utiles à cette époque, où il importe tant d'éloigner toute concentration et de prévenir toute congestion à l'intérieur.

Mais ce sont surtout les sueurs locales et anciennes, quelque incommodes qu'elles soient, qu'on ne saurait trop respecter à tout âge, mais surtout à l'âge de retour et dans la vieillesse. Les annales de la médecine fourmillent d'exemples qui prouvent les nombreux dangers attachés à la suppression ou même à la diminution de cette excrétion de la peau qui a évidemment un caractère dépuratoire, et il n'existe aucun praticien un peu répandu, qui ne puisse confirmer par de nouveaux faits cette observation cent fois constatée.

Ces sueurs qui affectent particulièrement les pieds, les mains, les aisselles ou les aînes, ont quelquefois une odeur fort désagréable. Nonobstant cet inconvénient, il ne faut leur opposer que des précautions de propreté, comme des bains, des lotions aqueuses mais tièdes, le changement fréquent de linge, de bas, de gants ou de chaussure. Si l'on veut corriger l'odeur de cette transpiration par celle de quelque liqueur spiritueuse aromatique, comme l'eau de Cologne ou de mélisse, on pourra en répandre sur ses

vêtemens; mais que l'on se garde bien d'en appliquer immédiatement sur la partie du corps qui fournit l'exhalation fétide, car on pourrait supprimer celle-ci, au grand préjudice de la santé, comme j'en ai sous les yeux de tristes exemples.

L'importance de la transpiration par rapport à l'intégrité des autres fonctions, la tendance qu'a cette excrétion à diminuer graduellement à mesure que l'énergie vitale s'affaiblit et que le tissu de la peau se dessèche, font aux personnes qui avancent en âge une loi rigoureuse de ne rien négliger de ce qui peut favoriser cette fonction, car c'est le moyen de prévenir les catarrhes, les douleurs rhumatismales et articulaires, les fluxions, les engorgemens, etc., si communs au déclin de la vie. Elles entretiendront donc constamment la peau dans un état de propreté et de souplesse, en prenant de temps en temps des bains tempérés de tout le corps, en se lavant fréquemment les pieds et les mains à l'eau de savon tiède, en se faisant frictionner chaque jour, plutôt deux fois qu'une, et en changeant souvent de linge. Elles auront soin, en outre, de porter sur la peau des tissus de laine ou de coton selon la saison, de s'habiller d'autant plus chaudement que la température de l'atmosphère est plus froide, de faire en tout temps un peu d'exercice, d'éloigner autant que pos-

sible les passions tristes, d'observer la sobriété, de boire une quantité raisonnable de bon vin si elles en ont l'habitude, de se nourrir enfin d'alimens faciles à digérer et choisis parmi ceux qui favorisent la transpiration et que j'ai déjà fait connaître.

Une autre évacuation qui exerce une grande influence sur la santé, est celle du résidu des alimens solides qui, dans l'acte de la digestion, n'ont pu se convertir en chile, et qui doivent être rejetés hors du corps avec une certaine proportion de bile et de mucus intestinal.

Dans l'état de santé, et chez les adultes, cette évacuation s'opère ordinairement une fois dans les vingt-quatre heures, et d'une manière à peu près régulière; cependant, on peut citer beaucoup de personnes qui jouissent d'une parfaite santé, et ne vont à la garderobe que tous les deux ou trois jours, et même encore plus rarement; comme on peut citer quelques individus qui, sans paraître incommodés, ont eu plusieurs selles par jour, et cela pendant un certain nombre d'années.

A mesure que l'on s'éloigne de la première enfance, les déjections du ventre sont moins fréquentes, moins molles, plus colorées, et leur consistance qui augmente sous l'influence de l'âge et de l'exercice, leur permet de se mouler sur la forme cylindrique des intestins, ce qui

est, en général, le signe d'une bonne digestion.

La régularité des selles dépend du régime que l'on suit, de la nature des alimens dont on se nourrit, de la quantité de boisson que l'on prend, de la durée du sommeil auquel on se livre, de l'exercice, mais surtout de l'habitude. Le besoin naturel qui les provoque peut être suspendu ou réprimé, jusqu'à un certain point, par la volonté, et alors il cesse de se faire sentir et ne revient quelquefois que long-temps après, ce qui peut avoir de graves inconvéniens.

La constipation dispose, en effet, aux maux de tête, aux vertiges, à l'insomnie, aux palpitations, à l'oppression, au dérangement de l'appétit et de la digestion. Elle peut occasioner des coliques, des hémorroïdes, l'inflammation des intestins, et enfin l'*iléus*, ou cette constipation opiniâtre accompagnée du vomissement de tout ce qui est contenu dans l'estomac et même dans le reste du canal alimentaire.

D'un autre côté, les efforts violens que l'on fait pour aller à la garderobe peuvent déterminer l'apoplexie chez les personnes qui y ont de la disposition, et des hernies en sont fréquemment aussi le résultat chez des individus même qui n'appartiennent pas encore à la vieillesse.

Les causes de la constipation sont communément des alimens secs ou féculens, une trop petite quantité de boisson, la chaleur atmosphé-

rique, de grandes sueurs, un exercice trop prolongé, surtout à cheval, un long séjour en voiture ou au lit, une vie trop sédentaire, l'abus du café à l'eau, du chocolat, des vins astringens, des liqueurs spiritueuses, des médicamens âcres, irritans ou narcotiques, la diminution ou la suppression de l'écoulement de la bile dans les intestins, comme dans la jaunisse et quelques autres maladies du foie, le fréquent contact du plomb, mais surtout la diminution de la contractilité intestinale, amenée par le progrès de l'âge, et telle qu'on l'observe souvent dans une vieillesse avancée.

L'action du cerveau et des nerfs étant, dans ce dernier cas, très affaiblie, les matières fécales n'irritent plus le rectum de manière à solliciter sa contraction avec le concours de la volonté; dès lors elles s'accumulent et se durcissent dans cet intestin à l'insu du vieillard que la sensation n'avertit pas du besoin de les expulser; et lorsqu'elles ont acquis, au bout d'un certain temps, un volume et une consistance considérables, elles agissent alors comme de véritables corps étrangers, déterminent l'inflammation de la membrane interne du rectum, et les accidens qui surviennent peuvent aller jusqu'à causer la mort. On trouve alors les gros intestins énormément distendus par les matières accumulées, et leur surface interne très enflammée. On a trouvé

même quelquefois l'intestin rompu et un épanchement stercoral dans le ventre. Quand les choses n'arrivent pas à ce degré, on a du moins à craindre la paralysie du rectum par son extrême distension, et il faut se presser d'y remédier à l'aide de moyens mécaniques.

Dans les cas ordinaires on peut espérer de prévenir la constipation, en évitant d'abord les causes qui la produisent et dont j'ai fait plus haut l'énumération. Il faut, en outre, lorsque l'estomac le permet, modifier son régime ordinaire, le rendre plus aqueux, plus rafraîchissant, faire un plus grand usage de viandes blanches, de jardinage relâchant, de fruits bien mûrs ou cuits en compote. C'est alors qu'on se trouve bien de manger du pain de seigle, de boire de l'eau pure ou mêlée d'une très petite quantité de vin, de prendre, dans la matinée et à jeûn, du petit-lait, du lait de beurre, et même quelques cuillerées d'huile douce et récente, comme celle d'olives, d'amandes, de pistaches, etc. Bien des personnes ne trouvent point de déjeuner plus propre à prévenir la constipation, que le café à la crème ou la bouillie de maïs préparée à l'eau, avec du sel et du beurre frais pour tout assaisonnement.

Les personnes sujettes à la constipation doivent appeler aussi à leur secours le pouvoir de l'habitude, et ne pas manquer de se présenter

à la garderobe tous les jours, en se levant, qu'elles en éprouvent ou non le besoin, et de persévérer dans cet usage qui, tôt ou tard, amène une grande régularité dans l'exercice d'une des fonctions les plus importantes à la santé. Le célèbre Locke, qui était aussi habile médecin que grand philosophe, insiste beaucoup sur ce conseil dont il affirme qu'on obtient toujours, avec le temps, les résultats les plus satisfaisans.

Un grand nombre de personnes se trouvent bien, pour faciliter les selles, de frictions pratiquées sur le ventre, de fomentations tièdes sur cette partie et de fumigations d'eau chaude dirigées vers l'anus. Ces moyens, s'ils ne sont pas toujours efficaces, n'offrent jamais du moins aucune espèce d'inconvénient.

Quelques médecins ont proposé, pour remédier aux constipations opiniâtres, le procédé qu'employa Savanaroli pour un duc de Ferrare qu'il fit marcher les pieds nus sur un pavé de marbre arrosé d'eau fraîche, ce qui procura promptement l'évacuation désirée. D'autres ont conseillé des affusions d'eau froide sur le ventre; mais comme ces deux derniers moyens sont souvent inapplicables, et qu'ils peuvent, dans certaines circonstances, offrir des inconvéniens, il vaut mieux employer d'autres ressources.

Lorsqu'il faut avoir recours à des remèdes internes, les laxatifs doux, comme la manne,

la casse, les tamarins, la marmelade de Tronchin, l'infusion de séné dans le jus de pruneaux, l'huile de ricin, la crème de tartre soluble, la magnésie, la rhubarbe, le sucre de lait dissous dans l'eau miellée ou le petit-lait, sont préférables aux purgatifs salins et résineux dont il n'est pas toujours facile de modérer l'action irritante, et qu'on ne doit jamais laisser à la discrétion des malades. Il en est de même de l'aloës qui rend tous les jours de grands services chez les vieillards de tempérament pituiteux et ceux dont les intestins sont dans l'inertie, mais qui ne convient pas aux constitutions sèches, nerveuses, irritables. Dans ces cas, on se trouve mieux des laxatifs indiqués plus haut, ainsi que de l'usage du miel et des compotes de pruneaux, de pommes, de poires ou d'abricots, apprêtées avec cette substance au lieu de sucre.

Le moyen le plus simple et le plus commode de remédier à la constipation, consiste à prendre des lavemens qu'on prépare à l'eau tiède dans les cas ordinaires, mais auxquels on peut communiquer diverses propriétés, selon les indications. Ainsi, lorsque la constipation tient à un état de tension, à un excès de chaleur dans les gros intestins, comme il arrive presque toujours chez les individus forts et vigoureux et chez les personnes irritables, il faut préférer les décoctions émollientes et mucilagineuses comme

celles de mauve, de guimauve, de laitue, de graine de lin, de son, etc.

Lorsque la constipation est due à l'atonie, à l'inertie des gros intestins, comme il arrive souvent dans la vieillesse avancée, alors on prépare les lavemens avec une décoction de mercuriale ou même de séné, et l'on y ajoute du miel, quelquefois du savon ou du sel de cuisine, dans des proportions variables que l'expérience fait bientôt connaître.

Les lavemens sont une ressource si précieuse dans une foule de circonstances, que toute personne soigneuse de sa santé devrait se familiariser de bonne heure avec ce moyen, et se mettre dans le cas de l'employer avec facilité et sans la moindre assistance, pour y recourir au besoin. Mais il faudrait, pour cela, adopter un appareil avec lequel il fût impossible de se blesser, comme il arrive parfois avec les seringues ordinaires. J'ai été témoin d'accidens survenus à des personnes faibles ou maladroites qui étaient tombées en se servant de seringues à canule métallique à double courbure, et qui avaient couru le risque de se percer l'intestin, blessure qui est toujours extrêmement dangereuse. Un semblable malheur ne peut arriver avec le *clysoir* ni avec le *clyso pompe* que je regarde comme des instrumens fort utiles et qui ont l'avantage de pouvoir être transportés comme des meubles de poche.

Le dernier, surtout, qui représente une petite pompe aspirante et foulante, sert non seulement pour des lavemens qu'on peut prendre seul, debout, assis ou couché, mais il peut s'appliquer à toutes sortes d'injections, et, sous ce rapport, il sera fort utile aux femmes et il mérite d'obtenir place dans leur nécessaire de toilette. Mais la manœuvre de cet instrument exige un petit apprentissage auquel il sera prudent de se livrer pendant qu'on se porte bien, afin de ne pas être embarrassé quand le besoin devient pressant et lorsqu'on est privé d'assistance.

J'ai vu, il y a peu d'années, succomber à l'inflammation des intestins et à des vomissemens que rien ne put arrêter, deux octogénaires encore vigoureux qui, n'ayant pas l'habitude de prendre seuls des lavemens, et ne voulant pas en recevoir d'une main étrangère, se sont ainsi privés de l'unique ressource qui leur restait encore, dans les premières heures d'une maladie qui marche ordinairement avec une grande rapidité, et qui, parvenue à un certain degré, n'admet plus de guérison.

Je ne puis donc trop recommander aux personnes des deux sexes de se familiariser avec l'usage du *clyso-pompe*, et d'avoir toujours cet instrument à leur disposition (*).

(*) On trouve le *clyso-pompe* à Paris, rue de la Cité, nº 19.

On parle beaucoup des inconvéniens attribués aux lavemens lorsqu'on en fait un long usage ; on les accuse d'affaiblir le ressort des gros intestins qui ne peuvent plus, dit-on, expulser sans le secours de l'art, les matières dont ils sont encombrés. Mais ces reproches sont bien rarement fondés, et le fussent-ils plus souvent, de semblables inconvéniens ne sauraient compenser les nombreux services que rendent, dans une foule de circonstances, les lavemens auxquels on peut communiquer un grand nombre de propriétés différentes. S'il fallait rassurer quelques uns de mes lecteurs contre la crainte d'en contracter l'habitude au bout d'un certain temps, et de ne pouvoir plus s'en passer, je leur dirais que ma pratique m'a fourni plusieurs exemples de personnes parvenues à l'âge de retour qui, après avoir eu besoin de prendre cinq ou six lavemens par jour, pendant trois, quatre, six, et même, dans un certain cas, pendant neuf années consécutives, ont pu s'en priver entièrement après leur guérison, et vont aujour-

chez M. Adrien Petit, pharmacien breveté, qui a importé cet instrument d'Angleterre, et l'a perfectionné en le rendant accessible aux plus petites fortunes. Il en a depuis le prix de 7 francs jusqu'à celui de 25 et au-dessus, suivant la nature du métal et l'élégance de la boîte. On trouve aussi chez ce pharmacien un *clyso-pompe* à réservoir d'air et à jet continu, qui est très commode, soit pour prendre des lavemens, soit pour recevoir des injections et des douches, qui sont d'une si grande utilité dans plusieurs maladies des femmes.

d'hui régulièrement à la garderobe sans leur secours.

Dans le cas où le régime délayant, l'exercice, les frictions, les substances laxatives, les fumigations, les lavemens simples ou médicamenteux seraient insuffisans pour vaincre la constipation, on peut trouver encore quelque ressource dans les *suppositoires*, sortes de médicamens de nature variable, d'une consistance solide et auxquels on donne une forme conique et une longueur d'un pouce ou deux pour les introduire dans le rectum. Le beurre, le suif, le savon, le beurre de cacao, le miel dans lequel on incorpore les poudres de rhubarbe, de séné, d'aloës, de jalap, de coloquinte, etc., sont les matières avec lesquelles on prépare le plus ordinairement les *suppositoires* qu'on enduit d'huile d'olive ou de cérat pour les faire pénétrer plus facilement dans l'intestin. Le beurre frais, le miel et le beurre de cacao conviennent particulièrement quand il y a de la chaleur et de la sécheresse au rectum ainsi que des épreintes, et l'on conçoit qu'en se fondant à l'intérieur de l'intestin et en lubréfiant ses parois, ils favorisent l'expulsion des matières souvent très dures qui remplissent sa cavité. Lorsqu'il y a, au contraire, défaut de contractilité, perte de ressort ou commencement de paralysie du rectum, on amalgame avec ces substances les poudres de rhubarbe, de séné,

d'aloës, de jalap, de coloquinte ou même de moutarde, pour stimuler davantage l'extrémité du tube intestinal dont la contraction est nécessaire pour l'expulsion des matières fécales.

Un moyen plus puissant encore que tous ceux que je viens de passer en revue, pour remédier aux constipations très opiniâtres, c'est celui que fournissent les *douches ascendantes* d'une certaine force, comme on les trouve établies aujourd'hui dans la plupart des lieux où l'on va prendre les eaux thermales, et dans quelques bains publics qui sont pourvus de tous les accessoires utiles à la santé.

J'en ai observé des effets très remarquables et très avantageux dans des cas de constipation qui simulaient de graves lésions organiques du bas-ventre, et qui avaient jeté dans l'erreur des médecins fort instruits; et je me rappelle le vœu que nous exprimait, dans ses leçons cliniques, le professeur Corvisart, de voir un jour les hôpitaux pourvus de *douches ascendantes*.

Il ne faudrait toutefois pas abuser de ce puissant moyen avec des personnes faibles, ou des vieillards caducs chez lesquels les gros intestins ne seraient plus capables de réagir contre la colonne d'eau qui en distend douloureusement les parois.

Enfin, dans tous les cas où la constipation résiste aux moyens rationnels ci-dessus men-

tionnés, il ne faut pas négliger de faire explorer le rectum par une main exercée qui recherchera soigneusement la cause de la rétention des matières, laquelle, indépendamment de l'inertie du rectum et de la dureté des excrémens qu'on est quelquefois obligé de diviser et d'extraire avec des instrumens appropriés, peut tenir à la présence de quelque corps étranger ou de quelque tumeur dans le rectum ou la vessie, au spasme des intestins, comme il arrive quelquefois dans l'hystérie et l'hypocondrie, à la paralysie, au rétrécissement ou à l'épaississement des parois du rectum, à quelques brides développées dans sa cavité, à une invagination de quelque portion d'intestin, à une hernie étranglée, etc.

Les personnes âgées se rappelleront que les hernies s'établissent facilement chez elles, et que rien n'expose autant à leur formation que les efforts journaliers que l'on fait pour aller à la garderobe, lesquels ont aussi pour effet de provoquer les hémorroïdes. Il est donc toujours prudent de modérer ces efforts et de fléchir le tronc le plus qu'il est possible, en appliquant les poings fermés sur les aînes où se trouvent les ouvertures du ventre par lesquelles se font les hernies les plus ordinaires. S'il en existait déjà une qui fût contenue par un bandage, on aurait soin d'appuyer sur la pelote qui la main-

tient réduite, pendant les efforts expulsifs; et si, par imprudence, on ne portait pas de bandage, ou que, par malheur, la hernie ne fût pas susceptible de rentrer, on redoublerait de soin pour l'embrasser exactement avec la main, et pour la contenir de manière à ce qu'elle n'augmentât pas de volume et ne s'étranglât pas pendant les efforts auxquels on serait forcé de se livrer.

On devrait observer les mêmes précautions dans les cas de vomissement, de toux violente, d'éternûment, et même toutes les fois qu'on se mouche, qu'on crache ou qu'on expulse l'urine avec un certain effort.

S'il convient, pour prévenir la constipation, de ne point passer un seul jour sans se présenter à la garderobe, à peu près à la même heure, afin d'ajouter le pouvoir de l'habitude à l'aiguillon du besoin, il convient aussi de ne pas écouter trop facilement de faux besoins dont quelques personnes sont tourmentées, selon la remarque d'Odier, par l'effet d'une sorte de préoccupation à laquelle elles se livrent pendant le jour et lorsqu'elles sont seules, ce qui leur fait beaucoup de mal. Le sommeil, la distraction, la société et la contrainte qu'elle impose sont pour elles, sous ce point de vue, beaucoup d'avantages.

Quoique la constipation soit l'état presque

habituel de beaucoup de personnes âgées, et qu'elle leur soit, en général, avantageuse quand elle n'est pas portée trop loin, elles peuvent éprouver, accidentellement, l'état contraire qui mérite toujours, de leur part, la plus sérieuse attention.

En effet, une trop grande liberté du ventre les affaiblit beaucoup, pour peu qu'elle se prolonge; et, à l'exception des cas où l'habitude en a fait une des conditions de la santé, comme on l'observe quelquefois, et de ceux où le soulagement que la diarrhée procure à certaines constitutions la transforme en un véritable bénéfice de nature, il est toujours sage de remédier promptement, chez les vieillards, au relâchement du ventre.

L'un des plus sûrs moyens à mettre en usage, est de réduire la quantité de leurs alimens et de leur imposer un régime sévère pendant quelques jours, sans négliger d'étudier les causes variées qui ont pu donner lieu à des évacuations trop fréquentes. Lorsque le dérangement du ventre est la suite d'une indigestion, quelques tasses de thé, des lavemens mucilagineux, et une diète temporaire suivie d'un régime un peu tonique, suffisent communément pour rétablir la santé.

Lorsque la diarrhée est due à l'impression du froid ou à un dérangement de transpiration, on

y remédie encore par le régime et le rétablissement des fonctions de la peau, au moyen des infusions tièdes de thé, de fleurs de sureau ou de tilleul, et en ayant recours aux frictions sèches, aux vêtemens chauds et à l'exercice. C'est dans ces cas, et lorsqu'il y a absence complète d'irritation à l'estomac et aux intestins, que l'on peut se trouver bien de prendre du vin chaud et de se soumettre à un régime fortifiant.

Une incommodité qui accompagne ordinairement la constipation dans l'âge avancé, ce sont les vents ou flatuosités qui se dégagent dans les voies digestives, et dont l'expulsion éprouve plus ou moins d'obstacle.

Le développement de ces flatuosités est presque toujours en raison de la langueur de la digestion et du défaut de réaction des organes digestifs; voilà pourquoi elles tourmentent particulièrement les valétudinaires, les convalescens, les goutteux, les hémorroïdaires, les hypocondriaques, les femmes hystériques, etc., pour peu que ces personnes s'écartent des lois de la sobriété et fassent usage d'alimens indigestes et susceptibles de fermentation.

Lorsque les flatuosités ne s'échappent pas facilement, soit par le haut, soit par le bas, l'appétit se dérange, le ventre se gonfle et devient douloureux, la respiration est gênée, la tête se charge, le sommeil fuit, on est enclin à la tris-

tessé, enfin des palpitations de cœur, des vertiges et même des accidens apoplectiques viennent souvent aggraver cet état auquel disposent particulièrement le travail trop assidu du cabinet, la vie sédentaire, l'intempérance et les affections tristes de l'ame.

Il n'est pas sûr d'opposer toujours aux vents des substances échauffantes et des liqueurs spiritueuses, parce qu'ils coïncident quelquefois avec un état d'irritation de l'estomac et des intestins. Il vaut mieux employer les infusions légèrement aromatiques, comme celles d'anis, de fenouil, de camomille, de mélisse, de feuilles d'oranger, les lavemens préparés avec la décoction de ces mêmes plantes, les frictions sèches pratiquées sur le ventre et dirigées dans le sens des gros intestins, comme le conseille Tenon. Dans son *Offrande aux vieillards de quelques moyens de prolonger leur vie*, le vénérable doyen de la chirurgie française, alors âgé de quatre-vingt-dix ans, leur apprenait qu'il s'était débarrassé de crampes insupportables aux jambes, en pressant de son poing, vers l'aîne droite, la portion du gros intestin qui correspond à la face interne de l'os des hanches, et en continuant de la presser ainsi, de bas en haut, jusques sous le foie, et ensuite transversalement en suivant le rebord des côtes, pour redescendre, après, vers l'aîne gauche, en parcourant ainsi tout le trajet

du colon. Si, dans cette pression successive de tous les points du gros intestin, il s'échappait un vent, notre vieillard était immédiatement soulagé, et il conclut de cette observation que les crampes des jambes et certaines douleurs des articulations ont souvent pour cause l'état des entrailles.

Les flatuosités qui ne dépendent que de la constipation disparaissent avec elle; mais pour celles qui sont dues à la langueur des fonctions digestives, sans irritation et sans lésion organique, on ne peut y remédier que par la suspension des travaux intellectuels, si l'on s'y livrait immodérément, par l'exercice journalier, les frictions sèches, un régime approprié, un peu de vin de Bordeaux, de café à l'eau, si rien ne le contre-indique d'ailleurs, et par quelques stimulans agréables tels que les pastilles de menthe, le sucre d'aunée, la racine d'angélique confite, la fleur d'orange pralinée, l'anis sucré, le chocolat à la vanille et autres choses semblables.

Mais quelle que soit la cause des flatuosités, il est dangereux de ne pas leur donner issue quand on en éprouve le besoin pressant; et puisque la politesse de nos mœurs ne permet pas que nous imitions en cela les stoïciens ni les Romains du temps de Claude, auxquels cet empereur avait accordé, par décret, la liberté de sacrifier, en pareil cas, les convenances, c'est

un nouveau motif pour que les personnes délicates, et les vieillards surtout, s'éloignent des cérémonies et des assemblées qui imposent trop de contrainte, ou se ménagent du moins la facilité d'en sortir à l'annonce du plus léger besoin, de quelque nature qu'il soit.

Un de ceux qu'il est bien important aussi de satisfaire, dès qu'il se manifeste d'une manière pressante, c'est celui d'expulser les urines accumulées dans la vessie. En effet, ce fluide, séparé du sang par les reins, n'est pas destiné à séjourner long-temps dans le réservoir auquel il est transmis, et l'observation journalière prouve que les personnes qui tardent à le rendre, surtout dans l'âge avancé, s'exposent à l'inflammation ou à la paralysie de la vessie et à la rétention d'urine qui en est le résultat.

Il n'est pas de praticien un peu répandu qui ne puisse citer des exemples analogues à ceux que rapporte Galien, de personnes qui, pour avoir retenu trop long-temps leurs urines, par distraction, par paresse ou par décence, dans les temples, au sénat, au barreau, à table, avaient perdu la faculté de les rendre à volonté. On sait que l'illustre Tycho-Brahé, se trouvant dans le carrosse d'un empereur d'Autriche, et n'osant, par respect, en sortir pour satisfaire le besoin pressant de rendre ses urines, mourut des suites de sa trop grande retenue. J'ai vu, il y a peu

d'années, succomber au catarrhe de la vessie un respectable administrateur qui fut attaqué d'une rétention d'urine au sortir d'une séance qu'il présidait, et pendant laquelle il avait vivement réprimé un besoin qu'il était dans l'usage de satisfaire assez fréquemment.

On remarque, d'un autre côté, que si l'on contracte l'habitude d'uriner trop souvent, la vessie se resserre, ses parois s'épaississent, et cessent, à la longue, de pouvoir se prêter à la moindre distension, ce qui impose la nécessité de la vider à chaque instant et dérange tous les actes de la vie sociale. Sans fixer de règles précises à cet égard, il paraît convenable de pourvoir à l'émission complète de l'urine trois ou quatre fois par jour, lors même qu'on n'en ressentirait pas le besoin d'une manière pressante.

Mais ce sont particulièrement les vieillards qui doivent être attentifs à le satisfaire dès qu'il s'annonce, parce que la vessie, chez eux, étant déjà paresseuse et peu sensible à l'impression de l'urine, ne les avertit plus que faiblement de sa présence, et s'ils négligent le premier avertissement, le col de la vessie s'irrite, se contracte, et le fond de cet organe, affaibli par la diminution générale de la contractilité ainsi que par la distension de ses parois, ne peut plus surmonter la résistance de l'orifice enflammé ou resserré spasmodiquement, et il en résulte la

rétention d'urine, maladie si commune dans l'âge avancé, si difficile à guérir entièrement, et qui réclame les secours les plus prompts et les plus intelligens.

Une autre considération qui doit engager à ne point trop retenir ses urines, c'est la facilité avec laquelle se forment les calculs ou les pierres dans l'âge avancé. Comme, à l'exception de l'acide oxalique, tous les principes constituans des calculs des reins et de la vessie existent dans l'urine, il est facile de concevoir leur création. Il suffit, pour cela, que l'un de ces principes forme un précipité assez solide pour devenir le noyau d'une concrétion qui s'accroît bientôt par couches successives, lorsqu'elle n'a pu être expulsée avec l'urine par les contractions de la vessie. Or, rien ne favorise plus ce précipité que le repos du corps, l'habitude de rester long-temps couché dans des lits de laine ou de plume qui échauffent les reins et dissipent la partie la plus aqueuse de l'urine, le long séjour de ce fluide dans son réservoir, et la rétention du sédiment qu'il forme ordinairement.

Il est donc bien important, pour les personnes livrées à des travaux sédentaires, d'obéir promptement à la nature lorsqu'elle les sollicite, et de faire quelques pas pour aller rendre leurs urines. Il est bien essentiel, à tout âge, mais surtout dans la vieillesse, d'en favoriser l'expulsion

complète en se plaçant dans la situation droite ou verticale, et de ne pas manquer d'uriner jusqu'à la dernière goutte en donnant *le dernier coup de piston*, comme le recommandait le célèbre Desault.

C'est donc une bien mauvaise habitude que celle que beaucoup de personnes contractent, par nonchalance, d'uriner sans se lever de leur lit, en restant couchées sur le dos, ou bien en se tournant seulement sur le côté. De cette manière la vessie ne se vide pas entièrement; le mucus qu'elle fournit et la portion la plus épaisse de l'urine y séjournent et s'y accumulent de plus en plus. Si, dans ces circonstances, il se formait des cristaux d'acide urique, ils deviendraient promptement le noyau d'un calcul, et si l'on échappait à la production d'un corps étranger, on échapperait difficilement au catarrhe et à l'inflammation de la vessie, qui sont le résultat le plus ordinaire du séjour que fait dans ce réservoir une certaine portion d'urine.

Ce sont surtout les hommes qui, à raison de quelques circonstances particulières d'organisation, sont le plus exposés à ces infirmités. Les femmes y sont infiniment moins sujettes, mais cependant il est sage qu'elles observent les mêmes précautions.

Une des causes qui, chez l'homme, disposent aux maladies de la vessie, c'est, ainsi que je l'ai

déjà dit dans un autre chapitre de cet ouvrage, le rétrécissement de l'urètre qui est fréquemment la suite de la blennorragie, et qui oppose toujours une certaine résistance à l'expulsion des dernières gouttes d'urine, ce qui conduit, à la longue, au catarrhe de la vessie et à la rétention d'urine. D'un autre côté, les efforts plus considérables, les contractions plus fortes auxquelles se livre la vessie pour surmonter la résistance qu'éprouve l'expulsion des urines, irritent cet organe, y appellent un excès de nutrition, une véritable hypertrophie qui dérange de plus en plus ses fonctions.

Outre le danger que le rétrécissement de l'urètre peut faire naître, dans le cas d'une rétention d'urine, en ne permettant pas l'introduction d'une sonde dans la vessie, un autre danger peut résulter de la rupture du canal lui-même; car lorsqu'il est rétréci dans un point, il se dilate ordinairement derrière l'obstacle, et si les efforts d'expulsion sont considérables ou répétés, ses parois se déchirent, l'urine passe à travers la crevasse et se répand au loin dans le tissu cellulaire, ce qui constitue un dépôt urineux dont la gangrène est quelquefois la suite.

Les hommes parvenus à l'âge de retour, et à plus forte raison les vieillards, doivent donc se hâter de réclamer les secours de l'art, en cas de rétrécissement de l'urètre, sans attendre que

quelque accident les force à s'occuper de cette incommodité toujours suspecte.

Ils doivent aussi les réclamer très promptement lorsque quelque irrégularité dans l'émission de l'urine, de fréquentes envies de la rendre, la présence de quelques filets de sang ou de quelques mucosités dans ce fluide, un sentiment habituel de pesanteur au devant de l'anus, des douleurs ressenties dans la région de la vessie, surtout après quelque course à cheval ou en voiture, font craindre un calcul urinaire dont l'existence ne peut être constatée, d'une manière certaine, qu'au moyen de la sonde conduite par une main exercée.

Il est bien important de reconnaître de bonne heure le corps étranger, car les diverses opérations au moyen desquelles on parvient à l'extraire, et particulièrement l'admirable procédé de la lithotritie qui se perfectionne chaque jour, sont d'autant plus faciles à pratiquer, et d'un succès d'autant plus assuré, que la pierre est plus petite et que la vessie est plus exempte d'inflammation.

Quant à la sécrétion même des urines, elle peut être trop ou trop peu abondante. Lorsque ce dérangement de l'ordre naturel est passager, on peut n'y faire aucune attention, ou se borner, dans le premier cas, à supprimer les boissons excitantes, les alimens aqueux, et à favo-

riser la transpiration insensible par les frictions, l'exercice et une douce chaleur. Dans le second cas, on aurait recours, surtout pendant les ardeurs de l'été, aux boissons acidules, comme la limonade, l'eau de groseilles, l'eau de Seltz, aux émulsions nitrées, au petit-lait, etc., et l'on préférerait les alimens qui excitent la sécrétion urinaire, comme les asperges, le céleri, la carotte, les ognons, et les assaisonnemens qui ont la même propriété, comme le raifort, l'ail, le porreau, le cresson, le persil, l'estragon, le cerfeuil, etc. Mais dans le cas où cette déviation de l'état naturel se prolongerait, malgré ces précautions, elle mériterait une attention sérieuse, et il faudrait invoquer des conseils éclairés pour y remédier.

Après les trois excrétions principales dont il vient d'être question, il en est encore d'autres qui sont plutôt accidentelles que naturelles, mais sur lesquelles il peut être utile d'appeler l'attention des personnes qui veulent conserver leur santé et prolonger leur existence : telles sont celle de la salive et celle des mucosités des narines.

La salive, fournie par plusieurs glandes situées au voisinage de la bouche, et versée dans cette cavité en grande quantité pendant l'acte de la mastication, humecte et pénètre les substances solides dont nous nous nourrissons,

et leur imprime un premier degré d'altération, ce qui a fait dire, avec juste raison, que la digestion commençait dans la bouche. Aussi l'évacuation trop fréquente de la salive nuit singulièrement à cette importante fonction, la rend imparfaite et languissante, détruit l'appétit, occasione la sécheresse de la gorge et détermine la soif.

C'est au moyen de la salive que les corps savoureux font impression sur l'organe du goût, qui, faute de ce fluide, ne perçoit plus les saveurs, comme l'éprouvent ceux qui ont dormi la bouche ouverte, et qui, s'éveillant le matin avec la langue et le palais desséchés, sont privés du goût jusqu'à ce que la bouche se soit humectée.

Les personnes qui ont contracté la mauvaise habitude de cracher souvent ont, en général, l'estomac débile, sont pâles, sans appétit, et ont ordinairement le ventre resserré. Hippocrate dit que les *cracheurs* sont mélancoliques ou le deviennent, ce que l'observation confirme tous les jours.

Une chose digne de remarque, c'est que, dans presque tous les pays, le désir de multiplier les jouissances sensuelles a fait imaginer diverses préparations qui, en excitant l'organe du goût, provoquent la sécrétion de la salive. Dans l'Inde, tout le monde mâche du *bétel*, espèce de poivre

mêlé à d'autres substances âcres, qu'on porte constamment avec soi, et dont on offre à toutes les personnes que l'on visite ou que l'on rencontre. Dans le nord de l'Europe, le peuple fume ou mâche du tabac; beaucoup de personnes, en France, ont pris le premier usage, surtout depuis nos dernières guerres, et l'on observe que celles qui le portent jusqu'à l'excès maigrissent, digèrent mal, perdent l'appétit, ont les dents en mauvais état, tombent dans la consomption, et sont quelquefois exposées soit au squirre, soit au cancer de l'estomac.

Pour quelques cas assez rares où l'action de fumer peut être véritablement utile à la santé, ce dont les médecins seuls devraient être juges, il en est une foule où cet usage bizarre, que les Européens empruntèrent aux nations Indiennes de l'Amérique, n'a que des effets nuisibles. Ce sont surtout les individus nerveux, irritables, secs et bilieux, qui doivent éviter de fumer du tabac. Les tempéramens lymphatiques et les habitans des pays froids et humides ont moins à craindre cet usage, et peut-être même a-t-il pour eux quelque utilité.

Ceux qui n'y sont pas encore accoutumés éprouvent, dans les commencemens, des vertiges, des nausées, des maux de tête, des anxiétés, des défaillances, une chaleur brûlante; puis surviennent des tremblemens, des sueurs froides,

des vomissemens, de l'ivresse, et un sommeil apoplectique. C'est un véritable empoisonnement, et Murray rapporte l'exemple de deux frères qui périrent d'apoplexie, l'un pour avoir fumé, de suite, dix-sept pipes, l'autre pour en avoir fumé dix-huit. Tissot assure aussi que cette habitude abrége la vie, et qu'aucun fumeur de profession n'est devenu très vieux.

D'un autre côté, il est juste d'avouer, avec les partisans de la pipe, qu'elle distrait et désennuie en plusieurs circonstances; qu'elle peut tromper la faim, chose utile à la guerre comme en voyage; qu'elle est la ressource et la compagne de l'homme solitaire; qu'elle suspend le travail de la pensée et qu'elle efface momentanément l'impression des souvenirs. D'après cela, n'y aurait-il pas de la cruauté à en priver le prisonnier, l'exilé, l'homme accablé de soucis, tout être enfin dont la fumée du tabac calme la douleur? D'ailleurs l'habitude une fois prise mérite certains égards; elle est quelquefois tellement impérieuse que la privation du tabac devient plus pénible que celle des alimens, et l'on doit engager seulement ceux qui l'auraient contractée à se tenir en garde contre l'abus, à modérer la perte de salive qu'elle excite plus ou moins, et à préférer à la pipe des peuples du Nord, qui fatigue la lèvre inférieure, y détermine souvent des ulcères chancreux, gâte et noircit les dents,

la cigarre des Espagnols ou celle qui commence à prévaloir en France dans la classe aisée, et dont le tuyau fait de paille de riz ne s'échauffe jamais, ne peut altérer ni les lèvres ni les dents, irrite beaucoup moins la bouche, et n'excite pas autant la salivation.

Enfin les fumeurs doivent être prévenus qu'il est toujours imprudent et qu'il peut être très dangereux de se servir de la pipe des autres, ou de faire *allumer* la sienne par le premier venu, ainsi qu'on le voit souvent. Le célèbre Percy rapporte, à cette occasion, une foule d'exemples d'ulcères vénériens de la bouche, de la gorge ou du nez, développés chez des personnes saines par le contact d'une pipe imprégnée de virus syphilitique.

Quant à l'usage de mâcher du tabac, il est encore plus funeste à la santé, et on ne le rencontre guère, dans nos contrées, que parmi les matelots, les soldats et les gens du peuple chez lesquels ce goût dépravé, presque toujours associé à celui des liqueurs fortes et des alimens incendiaires, entraîne inévitablement à sa suite la perte de l'appétit, l'altération des dents et le dérangement des fonctions digestives, d'où résultent l'épuisement des forces, et une vieillesse précoce qui conduit promptement à la caducité.

Si l'action de fumer ou de mâcher du tabac augmente singulièrement la sécrétion de la sa-

live, et met beaucoup de personnes dans le cas de rejeter une certaine quantité de ce fluide essentiellement nécessaire à la digestion, l'usage du tabac en poudre pris par le nez produit un effet analogue sur la sécrétion du mucus nasal. On sait combien cette sécrétion a d'activité dans l'enfance et dans la vieillesse, tandis que dans l'âge adulte elle est réduite à son plus faible degré, quand elle n'est pas provoquée. Mais elle l'est très fréquemment par l'usage du tabac qui est aujourd'hui si généralement répandu, quoiqu'il y ait fort peu de cas où il soit véritablement utile à la santé. Du reste, lorsque l'habitude en a été une fois contractée, elle dégénère en un besoin si impérieux qu'il devient très difficile de s'y soustraire; et je dois ajouter qu'il pourrait y avoir alors autant d'inconvéniens à se priver tout à coup de tabac, qu'à supprimer sans précautions un cautère ancien.

Pris avec modération, le tabac peut être utile aux personnes d'un tempérament pituiteux qui ont besoin d'une excitation habituelle, et il peut opérer une diversion salutaire dans quelques affections des yeux et des oreilles. Les partisans du tabac assurent même que son usage stimule agréablement le cerveau, réveille la mémoire et donne plus d'activité à l'esprit; mais d'autres prétendent qu'il tend à affaiblir les facultés intellectuelles, à provoquer l'apoplexie, et qu'il

agit sur les nerfs à la manière des substances narcotiques ou stupéfiantes, ce qui peut être vrai quand on en prend avec excès, dans une disposition pléthorique, et lorsqu'on est menacé de congestion sanguine au cerveau. Au milieu d'opinions si diverses, l'observateur impartial ne trouve pas à faire de graves reproches au tabac sous le rapport de la salubrité, quand on en prend avec discrétion; et d'après les recherches de Sinclair, il ne paraît pas que son usage soit capable d'abréger sensiblement la vie. Sous le rapport de la propreté, il y a plus d'objections raisonnables à faire, et sans se montrer aussi difficile que l'étaient, du temps de Juvénal, quelques Romains qui répudiaient leurs épouses par la seule raison qu'*elles se mouchaient trop souvent*, on peut trouver étrange qu'une jolie femme déforme son nez en le remplissant à tout moment d'une poudre noire, dont les émanations fortes corrompent la pureté de son haleine; qu'elle se prive ainsi des jouissances délicates de l'odorat, et qu'elle altère les gracieux contours de sa bouche en fixant sur la lèvre supérieure une enflure érysipélateuse qu'entretiennent le contact de la poudre irritante, l'écoulement âcre des narines et l'usage continuel du mouchoir.

Quant aux personnes qui ont une ancienne habitude du tabac, et qui y trouvent soit un remède contre l'ennui, soit un plaisir innocent et

facile dans un âge où les sensations agréables commencent à devenir plus rares, elles doivent, sans renoncer à la tabatière, en régler seulement l'usage d'une manière raisonnable, et se tenir en garde contre l'abus dans lequel tombent, à cet égard, certains vieillards qui deviennent un objet de répugnance pour leur entourage, et se privent ainsi des jouissances attachées aux relations intimes.

Il me reste à parler d'une excrétion d'une grande importance chez l'homme; c'est celle de la liqueur séminale, que l'on a regardée de tout temps, avec raison, comme le principe de l'énergie virile.

Si des individus jeunes et bien constitués ont souvent beaucoup de peine à se rétablir de tout le désordre produit par une perte trop répétée de la semence, si cet abus est une des causes les plus ordinaires des affections nerveuses, s'il produit fréquemment, chez ceux mêmes qui sont dans la force de l'âge, l'affaiblissement de tous les sens et surtout de la vue, la perte de la mémoire, l'aliénation mentale, la phthisie pulmonaire et d'autres maladies très graves, on conçoit que de pareils résultats sont encore plus à craindre lorsqu'on a l'imprudence de se livrer aux goûts de la jeunesse après en avoir perdu la vigueur.

Outre que l'exercice trop fréquent des fonc-

tions reproductives hâte l'épuisement des forces, il dispose à l'apoplexie ainsi qu'aux autres maladies du cerveau. Les affections des poumons, du cœur et des gros vaisseaux, si communes dans l'âge avancé, ne peuvent aussi que s'aggraver sous l'influence des plaisirs de l'amour qui ont déterminé, quelquefois, la rupture subite d'un anévrisme, et même celle d'une des cavités du cœur.

Les excès vénériens exaltent constamment les inflammations chroniques des reins et de la vessie, dont les vieillards intempérans sont si fréquemment tourmentés. Ils affaiblissent surtout l'estomac, et y font naître un sentiment de langueur qui semble indiquer le besoin des stimulans; mais l'usage inconsidéré de ceux-ci produit souvent, dans les voies digestives, une irritation grave qui vient ajouter encore à la faiblesse générale, et qui s'oppose au succès des moyens réparateurs.

La tempérance est donc une vertu nécessaire aux personnes des deux sexes qui parcourent l'âge de retour, et surtout aux hommes qui touchent à la vieillesse. Heureux ceux qui n'ont connu les plaisirs de l'amour qu'après être arrivés au terme de leur accroissement! Heureux, surtout, ceux qui ne les ont goûtés que dans l'état du mariage; car il exclut, pour l'ordinaire, les excès auxquels conduit l'attrait du

changement et de la nouveauté! Il préserve aussi des affections syphilitiques auxquelles expose le commerce illégitime des femmes, et qui altèrent plus ou moins le tempérament, soit par elles-mêmes, soit par le traitement qu'elles exigent, et qui, dans bien des cas, est aussi dangereux que la maladie.

Il n'est donc pas étonnant que tous les médecins observateurs aient remarqué que le mariage était favorable à la longévité. Le docteur Haigarth a prouvé, par ses Tables mortuaires, qu'il succombe, proportion gardée, plus de célibataires, pendant les mêmes années, que de personnes mariées, et que ces dernières vivent aussi plus long-temps que les premières. Avant lui, Buffon et Déparcieux avaient fait la même observation, qui, depuis, a été confirmée par Hufeland, Sinclair et Foderé.

Mais autant le mariage est utile à la conservation de la santé, dans les deux sexes, quand il est bien assorti et qu'il a été contracté après le développement complet de tous les organes, autant il peut être nuisible, particulièrement à l'homme, lorsqu'il est tardif et disproportionné sous le rapport des âges. On connaît, généralement, le danger des secondes noces pour les vieillards qui ont l'imprudence d'épouser de jeunes femmes. Mais l'homme oublie trop souvent, à un certain âge, qu'une extrême modé-

ration dans les plaisirs de l'amour est l'un des moyens les plus sûrs de maintenir la vigueur du corps, et de conserver la faculté de se reproduire jusque dans l'extrême vieillesse, comme il en est beaucoup d'exemples.

CHAPITRE XII.

DE L'EXERCICE A L'AGE DE RETOUR ET DANS LA VIEILLESSE.

Rien n'est plus contraire au vœu de la nature, et rien ne déprave plus le physique et le moral de l'homme, que l'habitude de l'inaction, qu'on peut regarder, à juste titre, comme la source principale des infirmités et des vices qui affligent l'humanité.

Le travail et l'exercice sont, au contraire, les meilleurs garans de la santé, des mœurs et du bonheur.

Les anciens connurent bien cette vérité, et la gymnastique, qui faisait chez eux la base de l'éducation nationale, n'avait pas pour unique objet d'augmenter la force du corps et de former des athlètes, elle prévenait aussi les conséquences fâcheuses de l'oisiveté dans la jeunesse, donnait le change aux passions de cet âge, lui imprimait une activité salutaire, et développait les plus nobles facultés de l'ame en rendant plus vigoureux tous les organes.

Les médecins avaient toujours regretté que les modernes eussent renoncé à un plan d'éducation si conforme au vœu de la nature; aussi

favorisent-ils de tous leurs efforts les tentatives que font aujourd'hui beaucoup d'instituteurs, pour revenir à ce système avec les modifications qu'exige l'état actuel des moeurs. Il est certain que l'opinion publique est aujourd'hui plus éclairée sur ce point d'hygiène, de même que sur beaucoup d'autres, et qu'il y a déjà une amélioration sensible dans l'éducation physique des enfans et des jeunes gens. Mais ce n'est pas tout que de favoriser le développement des forces pendant l'époque de l'accroissement, il faut encore le soutenir dans l'âge mûr, et surtout à l'âge de retour et pendant la première période de la vieillesse, pour retarder les approches de la caducité, et prolonger la vie dont le mouvement est l'élément principal.

En effet, la santé, qui consiste dans l'exercice facile et régulier de toutes les fonctions, ne peut se maintenir long-temps dans l'inaction qui fait languir la digestion, et qui rend moins faciles les diverses excrétions, mais surtout la transpiration insensible, cette dépuration si importante dans l'âge avancé. La circulation se ralentit aussi, principalement dans le système capillaire; et il en résulte un reflux du sang dans les gros vaisseaux et les viscères. D'un autre côté, l'action nerveuse s'affaiblit dans les organes extérieurs où ne l'appelle plus le mouvement volontaire, et se concentre vicieusement dans ceux

où prédomine déjà la sensibilité; de là une foule de désordres nerveux, de congestions humorales, de vices de nutrition soit par excès, soit par défaut, qui tendent à détruire l'heureux équilibre qui constitue la santé.

L'exercice prévient de semblables désordres; mais il ne faut pas que les gens du monde donnent ce nom aux douces oscillations d'une calèche bien suspendue, dans laquelle s'enferme une femme nerveuse ou un homme de cabinet qui continuent d'être livrés à leurs préoccupations. Heureux s'ils ne portent pas, dans leurs promenades apparentes à la campagne, l'air de la ville qu'ils ont emprisonné avec eux dans leur voiture, en levant toutes les glaces, et que leur respiration altère encore et rend plus insalubre! Faut-il s'étonner si, avec de semblables habitudes, on ne retire aucun fruit de l'exercice, et si l'on conserve des spasmes, des maux de tête, des langueurs d'estomac, de la faiblesse dans les jambes, etc.?

Le véritable exercice est celui qui met en jeu toutes les parties du corps et que l'on prend en plein air. C'est celui qui convient surtout aux personnes qui, par état ou par circonstance, sont privées de travaux corporels. Il est particulièrement nécessaire aux gens d'affaires, aux administrateurs, aux hommes de lettres, aux artistes sédentaires, à tous ceux qui passent une

partie du jour sans mouvoir leurs membres, ou qui sont livrés à de fortes contentions d'esprit, et qui respirent l'air non renouvelé d'un appartement souvent très étroit.

L'exercice est encore éminemment favorable aux femmes irritables, vaporeuses, ou pléthoriques, qui approchent de l'âge de retour, ou qui parcourent cette période si souvent orageuse. Il est indispensable aux femmes sanguines et chargées d'embonpoint qui l'ont franchie, et qui n'éprouvent plus le bénéfice de l'évacuation menstruelle.

Enfin l'exercice, proportionné à l'état des forces, est le remède le plus efficace d'une foule de maladies chroniques, et les médecins n'en connaissent pas de plus sûr contre toutes ces affections nerveuses devenues si fréquentes, dans les villes, parmi les personnes livrées à la mollesse, tandis que ces maux sont presque inconnus dans les classes laborieuses de la société.

Mais pour être véritablement utile, l'exercice doit être approprié aux tempéramens, aux saisons et aux âges. Les individus lymphatiques, les personnes irritables et nerveuses, celles qui s'éloignent le moins de la jeunesse, ont plus besoin de s'exercer, surtout dans les saisons froides et humides, que les sujets sanguins ou bilieux d'un âge avancé, chez qui l'exercice ne doit pas être porté trop loin dans les saisons froides et sèches, non

plus que dans celles d'une température élevée.

Le moment du jour le plus convenable pour prendre de l'exercice, est le matin, dans la belle saison, parce que l'estomac est libre, et que le corps a trouvé dans le sommeil la réparation de ses forces. D'ailleurs, rien n'est plus propre à ranimer tous les organes et à exciter agréablement le système nerveux, que l'air pur qu'on respire dans une belle matinée. L'impression vivifiante qu'on en reçoit se conserve toute la journée; elle rend le corps plus dispos, l'esprit plus vif et plus gai : la digestion, mieux préparée par l'appétit qu'on a gagné, est communément plus parfaite, et le corps en devient nécessairement plus fort.

Il n'est pas de mon sujet de passer en revue les divers genres d'exercice auxquels se plaît le jeune âge, et qu'on ne se rappelle jamais sans une douce émotion, quand on ne peut plus les pratiquer. La course, le saut et les jeux variés dans lesquels on s'exerce à grimper, à lancer des objets au loin ou contre un but, à soulever ou à porter des fardeaux, à se tenir en équilibre dans certaines attitudes, la natation, l'escrime, la danse, tous ces amusemens qui ont tant de charmes pour la jeunesse et qui sont si favorables au développement des organes, ne conviennent plus, pour l'ordinaire, aux âges dont je m'occupe spécialement. Ce n'est pas que je ne puisse

citer des exemples de sexagénaires qui trouvent encore du plaisir à jouer aux boules, à nager et même à faire des armes; mais, en général, dans nos mœurs, on ne cherche pas à conserver longtemps l'agilité du corps, et, à l'exception des écuyers et des chasseurs passionnés, la plupart des hommes ont perdu, même avant l'âge du déclin, l'habitude de ces tours de force, de ces courses et de ces jeux d'adresse si propres à entretenir la régularité de l'action musculaire et l'activité des sens.

La danse, cet exercice si utile aux jeunes femmes, et le seul que nos usages leur permettent de prendre avec une entière liberté, perd déjà de son attrait pour elles quand la maternité leur a fait connaître de plus douces jouissances. Celles mêmes qui n'ont pas accepté les lois de l'hymen cessent d'aimer la danse quand elle n'est plus pour elles une occasion de briller par la grace et la beauté, et il en est bien peu qui conservent le goût et l'habitude de cet amusement jusqu'à l'âge de retour. C'est, en effet, l'époque où ce genre d'exercice leur serait le moins avantageux : car autant il a pu, dans l'adolescence, favoriser le développement de leurs charmes et l'établissement d'une fonction nouvelle qui s'y trouvait intimement liée, autant, à l'âge de retour, la danse peut contrarier les vues de la nature, chez les femmes pléthoriques, et

chez les femmes nerveuses où l'art doit chercher à éteindre l'irritabilité de l'utérus, et à en détourner le sang.

Dans ces circonstances délicates, la promenade à pied, sans fatigue, est le seul exercice qui puisse leur convenir. C'est aussi celui qui convient généralement aux hommes qui ont perdu l'habitude des grands mouvemens du corps, ainsi qu'aux vieillards des deux sexes qui ne doivent plus se fier à leur ancienne agilité.

La marche, en mettant alternativement en jeu les muscles des cuisses et des jambes, détermine, par cela même, une réaction sur le cerveau, le cœur et les poumons. Le cours du sang en est accéléré, la respiration se précipite, la chaleur animale devient plus forte, et cette excitation est partagée par tous les organes intérieurs qui, d'ailleurs, éprouvent à chaque pas un léger ébranlement d'où résulte pour eux un surcroît de ton et d'énergie. Aussi cet exercice, le plus simple et le plus facile de tous, est-il un moyen sûr de réveiller l'appétit, de favoriser la digestion, d'exciter les diverses excrétions, et de maintenir un heureux équilibre entre l'action des solides et celle des fluides.

Indépendamment de ces avantages, la promenade, dont on peut varier sans cesse, à son gré, la direction et le but, en proportionnant à l'état des forces la durée et l'intensité du mouvement,

excite d'une manière agréable l'action des sens par les objets divers qui viennent les frapper. Si l'on est au milieu de la campagne, dans la saison des fleurs, on respire un air embaumé que les poumons admettent jusque dans leurs dernières vésicules, avec un sentiment de bien-être qui se répand dans tout le système et qui redouble le plaisir d'exister. Dans cette heureuse disposition du corps et de l'esprit, on s'intéresse davantage aux scènes variées de la nature champêtre, et le moral comme le physique de l'homme se trouvent favorablement modifiés.

Mais pour que la promenade leur soit salutaire, les personnes délicates ou âgées ne doivent l'entreprendre que par un beau temps, et aux heures de la journée où la température s'éloigne le plus des extrêmes du froid et du chaud. Elles choisiront donc le milieu du jour en hiver, et, pendant l'été, le matin ou le soir, en évitant toutefois la rosée et le serein. Elles auront soin de ne pas trop se rapprocher, dans leurs promenades, des lieux insalubres, comme les marais, les eaux croupissantes, les ruisseaux fangeux, les voiries, etc., qui dégagent des miasmes dangereux; mais elles préféreront les lieux secs, élevés, où circule un air pur, et d'où l'œil enchanté peut embrasser un vaste horizon. Il faut avoir soin de ralentir le pas et de se reposer de temps en temps, lorsque la promenade se dirige

vers le sommet d'une colline, pour ne point y arriver en sueur et s'exposer aux inconvéniens de la transpiration supprimée. Ce conseil, que j'adresse particulièrement aux vieillards, convient à tous les âges, et je connais des habitations charmantes, bâties sur des lieux élevés, qui ont été bien souvent funestes à leurs propriétaires ainsi qu'aux personnes qui allaient les visiter, par la négligence des précautions que je viens d'indiquer. C'est en pareilles circonstances qu'il faut surtout éviter de boire frais; et toutes les fois qu'on arrive au terme d'une promenade où le corps s'est échauffé et s'est humecté de sueur, il faut avoir soin de changer de linge et de se reposer dans un lieu abrité, ou mieux encore au coin du feu, comme plusieurs personnes ont la bonne habitude de le faire.

Pour retirer de la promenade toute l'utilité qu'elle peut avoir relativement à la santé, il faut y porter une entière liberté d'esprit, ou tacher d'y trouver du moins, à force de distractions, l'oubli momentané des soucis habituels.

Je dois enfin rappeler aux vieillards, ainsi qu'aux convalescens et aux infirmes, qu'il est imprudent pour eux d'aller se promener solitairement, à une certaine distance des habitations, fût-ce même au milieu des prairies et dans des localités qui n'offrent, par elles-mêmes, aucun

danger. Tant d'accidens imprévus peuvent survenir! un vertige, une faiblesse, un besoin, un faux pas qui détermine une chute, peuvent susciter de grands embarras, et faire naître même du danger quand on n'est pas secouru à temps.

Il est donc sage de se faire toujours accompagner par une personne affectionnée et intelligente dont la présence ajoute à la sécurité de la promenade, lors même qu'elle n'ajouterait pas à son agrément. Il est d'ailleurs prudent, quand on est faible, convalescent, ou fort âgé, de faire porter avec soi quelque substance alimentaire, comme du chocolat, du sucre, un petit pain, une tablette de bouillon, et même du vin. Les personnes attentives ne manquent pas de se munir aussi d'un pliant, pour se reposer commodément quand elles sont fatiguées; car il est malsain de s'asseoir sur la terre humide ou sur l'herbe fraîche.

On recommandait autrefois le repos après le dîner, et la promenade après le souper : mais c'était, ainsi que le fait remarquer très justement Sinclair, lorsqu'on soupait de très bonne heure, de manière à pouvoir disposer encore d'une heure ou deux de jour. Une promenade faite dans ce moment pouvait sans doute contribuer à procurer un sommeil paisible, surtout après un souper léger; car tout travail du corps ou de l'esprit, immédiatement après le repas,

trouble la digestion. Cette observation, qui doit fixer particulièrement l'attention des personnes nerveuses, des convalescens et des vieillards, avait sans doute été vérifiée par Amyot, car il dit, d'après Plutarque, qu'il ne faut pas se promener après le repas, *à moins que l'on ne se promène à l'ayse, tout bellement, et non que l'on s'escrime à outrance.*

Après la promenade à pied, l'exercice le plus salutaire est celui que l'on prend à cheval. Il convient particulièrement aux personnes faibles et irritables, aux goutteux qui ont les pieds trop sensibles pour supporter la marche, aux asthmatiques, aux individus disposés aux maladies du cœur, etc. Ce genre d'exercice est souvent un excellent remède dans les maladies de langueur, dans les affections nerveuses, l'hystérie, l'hypocondrie, ainsi que dans quelques cas de maladies de poitrine; mais les mouvemens du cheval doivent être proportionnés aux forces du cavalier. Quand on est très faible, il faut s'interdire le trot et le galop, et se contenter d'aller au pas. En pareille circonstance, l'âne est même préférable au cheval, à raison de la douceur de son allure.

Un des avantages de l'équitation est de permettre aux personnes débiles des excursions longues et variées dans lesquelles elles trouvent plus de distractions que dans les courtes prome-

nades qu'elles pourraient entreprendre à pied. Elle leur offre aussi un moyen commode de visiter des lieux inaccessibles aux voitures, et de parvenir, sans fatigue et sans sueur, jusqu'au sommet des montagnes, pour y respirer un air pur et y jouir du plaisir de la vue; car c'est alors, surtout, que les organes essentiels à la vie éprouvent une excitation salutaire qui double le charme de l'existence.

L'équitation peut être employée, dans certains cas, pour rappeler des hémorroïdes dont la suppression est nuisible à la santé; car l'exercice du cheval favorise l'afflux du sang vers le siége. Sous ce rapport, il ne convient pas aux hommes qui portent des tumeurs hémorroïdales douloureuses et faciles à s'enflammer, non plus qu'aux femmes sujettes aux pertes. Celles-ci doivent même éviter ce genre d'exercice pendant les dernières irrégularités de la menstruation, et pendant les premières années de la cessation du flux périodique, ainsi que dans tous les cas de sensibilité et d'engorgement de l'utérus.

L'exercice habituel du cheval provoque aussi la constipation et dispose aux hernies, deux incommodités qui sont quelquefois bien pénibles, dans la vieillesse, et contre lesquelles il faut se tenir en garde. On s'efforcera de prévenir la première en observant les précautions que j'ai

indiquées dans le chapitre précédent, et relativement à la seconde, il n'y a pas de meilleur moyen à prendre que de porter, comme préservatif, un bandage herniaire bien fait et appliqué comme il faut. On aura soin de monter à cheval avec circonspection, d'en descendre de même, et d'éviter le trot et le galop.

C'est aussi une précaution sage à prendre, pour les hommes, même dans la jeunesse, que de porter un suspensoir quand on monte à cheval. Faute de cette précaution, un écart, un saut inattendu de l'animal, le simple froissement déterminé par la selle, exposent les organes génitaux à des contusions dont les suites sont quelquefois dangereuses.

Quant aux vieillards affectés de hernies, ils ne doivent pas se rassurer par la présence d'un bandage qui peut se déranger, ou dont le ressort peut se rompre dans certains mouvemens du cheval. Il est plus prudent qu'ils renoncent alors aux agrémens de l'équitation, pour se borner à la promenade à pied ou en voiture suspendue.

Ce dernier genre d'exercice devrait être exclusivement réservé aux infirmes, et aux personnes qui sont trop faibles pour se livrer à l'équitation, ou pour jouir du plaisir de marcher, car il condamne les membres à l'immobilité; et l'on est parvenu à suspendre les voitures sur des ressorts si doux, que le corps y éprouve, à

peine, un léger trémoussement, et que la plupart des muscles y sont dans une inaction complète. Aussi l'usage de ces sortes de voitures ne remédie-t-il pas à la faiblesse organique et à la susceptibilité nerveuse qui sont le triste apanage de tant de gens du monde, et j'ai eu, plusieurs fois, l'occasion d'observer que des affections spasmodiques, chez des femmes très délicates, ont été soulagées assez promptement, par la simple substitution d'un char découvert et non suspendu, aux calèches douces et fermées dont elles avaient l'habitude de se servir.

Un usage très salutaire commence à s'établir parmi les personnes qui s'obstinent à ne pas vouloir faire usage de leurs jambes : c'est celui des voitures découvertes, dans lesquelles on a, du moins, l'avantage d'être exposé à l'action bienfaisante de la lumière, et de respirer un air sans cesse renouvelé qui, dans une course rapide, fait éprouver, en outre, aux parties découvertes, une sorte de friction accompagnée d'un sentiment de fraîcheur que je ne crois pas sans influence sur l'organisme. Mais s'il est favorable aux personnes vigoureuses, celles qui sont délicates et sujettes au dérangement de la transpiration doivent se défier du courant d'air que détermine, en pareil cas, une course trop rapide.

On peut retirer de l'usage des voitures, même quand elles sont suspendues, un avantage pres-

que égal à celui de l'équitation, lorsqu'on s'exerce à les diriger soi-même. Le docteur Cullen, en conseillant la voiture aux hypocondriaques, attachait une grande importance à ce qu'ils la conduisissent eux-mêmes, parce que l'attention nécessaire pour éviter les obstacles et pour diriger convenablement le cheval, empêche le malade de se livrer à ses idées mélancoliques, et constitue déjà un certain exercice de l'esprit qui est propre à seconder les bons effets du mouvement du corps. Le docteur Odier a cité l'exemple d'un malade qui a fini par trouver, dans ce genre d'exercice, la guérison d'une ancienne affection nerveuse, mais qui n'était pas, à beaucoup près, aussi bien lorsqu'il abandonnait à un autre la conduite de son cabriolet. Je pourrais citer beaucoup d'exemples analogues, car j'ai conseillé souvent un semblable exercice, dont les effets sont d'autant plus remarquables, que l'on parcourt les quartiers les plus populeux et les rues les plus embarrassées d'une grande ville. Il faut observer, toutefois, que la direction d'une voiture, dans de semblables circonstances, exige de l'adresse, beaucoup de précision dans le coup-d'œil, et quelquefois même un certain degré de force, ce qui ne permet pas de conseiller indistinctement ce genre d'exercice à toutes les personnes auxquelles il pourrait être utile.

Une autre espèce de mouvement fort analogue

à celui de la voiture, est celui qui résulte de la navigation qui, malheureusement, n'est pas à la portée de tout le monde, et se trouve bornée à de certaines localités, comme le voisinage de la mer, des lacs ou des rivières. Les promenades sur l'eau, quand elles ne déterminent pas des vertiges et des envies de vomir, réveillent l'appétit, facilitent la digestion ainsi que la respiration. L'établissement des bateaux à vapeur rendra désormais plus fréquens et plus commodes ce genre d'exercice, ainsi que les voyages par mer qui ont été souvent utiles dans différentes maladies de la poitrine et de l'estomac.

Quant aux voyages de terre, on sait quelles ressources ils offrent à la médecine, dans le traitement d'une foule d'affections chroniques. On sait quelles jouissances ils procurent, même aux personnes âgées, par la succession et la variété des sensations agréables qu'ils font éprouver, par la distraction continuelle de l'esprit, d'où résulte l'oubli presque entier de soi-même, par la gaîté douce à laquelle ils disposent, et par l'influence heureuse qu'exercent toujours sur nos organes un air pur, renouvelé sans cesse, et un mouvement prolongé qui se communique aux différentes parties du corps.

Il est vrai que, pour obtenir tous ces avantages, il faut voyager d'une manière commode, sous un ciel pur, par une saison convenable, et

dans un pays intéressant à observer; car il ne faut pas que les voyages auxquels on s'est décidé par raison de santé, dégénèrent en courses fatigantes et ennuyeuses.

Ils peuvent devenir plus utiles encore, s'ils procurent un changement favorable de climat que réclame souvent l'état de la santé, s'ils ont un but vers lequel tendent vivement nos désirs ou nos espérances, comme les voyages entrepris pour revoir des personnes aimées, des lieux chéris, des contrées nouvelles, ou pour aller puiser des forces à certaines sources d'eaux minérales dont la réputation attire un nombreux concours d'étrangers et dont on se promet les effets les plus salutaires.

Combien les voyages offriront plus d'agrémens encore, si l'on y porte l'amour de la nature, si l'on s'intéresse à ses productions diverses, si l'on sait voir et observer les objets innombrables qu'elle offre à chaque pas à notre admiration! Et quelle diversion heureuse peuvent faire naître dans les ames mélancoliques une si douce étude, un spectacle si varié et parfois si imposant! Pense-t-on que pour ranimer des organes affaiblis il y ait des excitans pareils à la vue de la mer ou à l'aspect des Alpes couronnées par le Mont-Blanc?

Les voyages sont particulièrement utiles aux personnes qui, par état, sont obligées de vivre

sédentaires une partie de l'année, à celles qui se livrent habituellement à des occupations sérieuses ou à des études abstraites, aux sujets disposés à l'hypocondrie ou affectés de maladies nerveuses, à ceux enfin dont le cœur souffre et qu'afflige l'aspect des lieux témoins de leur bonheur passé ou de leur malheur présent.

Il est toutefois des précautions à observer pour que les voyages soient véritablement utiles à la santé des individus faibles et ne la compromettent jamais. La première est de ne les entreprendre que dans une saison favorable, qui n'expose point à l'excès de la chaleur ou du froid, ni aux grandes vicissitudes de la température. La seconde est de s'y préparer par degrés et de manière à ne point s'arracher brusquement à des habitudes sédentaires, pour entreprendre un voyage de long cours qui pourrait devenir alors très fatigant; car toute transition subite est contraire à la nature. Il faudrait du moins, en pareil cas, et cet avis intéresse surtout les convalescens, commencer par faire de très petites journées, en prenant de temps en temps un jour ou deux de repos dans les localités les plus agréables et les plus commodes. J'ai vu souvent les individus les plus faibles, après de grandes maladies, supporter à peine, le premier jour, le mouvement de la voiture, et pouvoir, dès le lendemain, marcher un peu et jouir déjà

d'un certain degré de force. C'est particulièrement dans les voyages en pays de montagnes et au milieu des grandes scènes de la nature que j'ai observé ce phénomène.

Dès qu'une fois on peut faire usage de ses jambes, il faut les exercer à diverses reprises, dans la journée, et ne pas rester plusieurs heures de suite dans la même attitude, au fond d'une calèche ou à cheval; car alors le mouvement ne se communique point à tous les organes, comme cela a lieu quand on marche.

On doit, dans nos climats, éviter de voyager la nuit, soit pour ne pas se priver du sommeil accoutumé, soit pour ne pas s'exposer à l'air froid et humide qui dérange la transpiration insensible, et qui cause fréquemment des indispositions chez les personnes délicates ou âgées. Pour favoriser même cette importante fonction, l'on redoublera de propreté en changeant souvent de linge, en se lavant journellement les mains, les pieds et le visage, et en prenant de temps en temps un bain tiède, ce qui est aussi un excellent moyen de diminuer la lassitude.

C'est surtout en voyage qu'il convient d'être sobre, de faire de légers repas, et de choisir ses alimens parmi les plus faciles à digérer et parmi ceux dont l'apprêt est le plus simple. On préférera donc le lait, les œufs frais, les viandes rôties ou grillées, les bons fruits et le pain bien cuit. Les

ragoûts d'auberge, le poisson dit *au court bouillon*, et tous les mets qu'on prépare dans des vaisseaux de cuivre ou d'étain sont plus ou moins suspects. Il faut se défier aussi des vins qu'on y sert, et il vaut mieux se contenter d'eau pure dont on peut corriger, si l'on veut, la crudité au moyen du sucre, ou en y mêlant quelques gouttes d'une bonne liqueur spiritueuse dont il est prudent de se munir quand on se met en voyage.

On doit, en général, s'abstenir, dans cette circonstance, de tout ce qui peut échauffer; car le mouvement continuel auquel on est soumis en voyageant, est par lui-même une cause d'excitation contre les effets de laquelle il faut se tenir en garde. On cherchera aussi à prévenir la constipation qui fatigue ordinairement les voyageurs, et particulièrement ceux qui passent toutes leurs journées à cheval ou en voiture.

La propreté des lits doit être exactement surveillée en voyage, car on peut y contracter des maladies contagieuses; et il est bien important que les draps dans lesquels on se couche soient blancs de lessive et parfaitement secs.

Telles sont les principales précautions que doivent observer les personnes qui entreprennent, par raison de santé, des voyages de long cours. Pour celles à qui la fortune refuse de semblables jouissances, ou que d'impérieux de-

voirs condamnent à ne pas s'éloigner de leur pays, elles peuvent se dédommager en faisant, le plus souvent possible, des promenades champêtres, en dirigeant certaines opérations d'agriculture qui exigent leur présence au milieu de la campagne, en se livrant enfin, si leur goût les y porte, et si l'état des forces le permet, au plaisir de la chasse, genre d'exercice qui met en jeu tous les organes, et qui peut être fort utile à la santé quand on s'y livre avec modération.

Si quelques circonstances obligeaient les personnes âgées à se renfermer dans des limites plus étroites, elles pourraient trouver dans la culture des arbres, des fleurs ou des légumes, l'occasion facile de procurer du mouvement au corps, de l'activité aux sens, des jouissances douces à l'ame. Le plus petit jardin suffit souvent pour entretenir la santé et le bonheur de celui qui en prend soin.

Comme la saison, les infirmités, les affaires, etc., ne permettent pas toujours les exercices en plein air, qui sont en général les plus salutaires, il faut y suppléer par des occupations manuelles, ou par des jeux propres à entretenir l'habitude du mouvement. De tous ceux qui sont à la portée des gens sédentaires, il en est peu de plus attrayans et de plus salutaires que celui du billard, dont on se donne aujourd'hui l'agrément dans beaucoup de maisons particulières.

Ce jeu a l'avantage de fixer l'attention sans fatiguer l'esprit, d'exiger de l'adresse, de mettre en action les muscles des bras pour pousser les billes, et ceux des jambes pour changer de place à chaque instant, en sorte que l'exercice auquel on se livre, sans s'en apercevoir, en marchant autour d'un billard, équivaut souvent à une longue promenade qu'on n'aurait pas eu quelquefois le courage d'entreprendre, et pendant laquelle l'action des sens n'aurait peut-être pas été excitée au même point.

Depuis que les habitans des villes ont renoncé aux jeux de paume, de balle, de boule, etc., et semblent avoir abandonné aux gens de la campagne les jeux de palets et de quilles, il n'y a plus que le billard qui puisse remplacer pour les premiers, quand ils sont âgés, les exercices du corps, et s'approprier aux goûts et aux besoins de ceux qui sont forcés d'être sédentaires.

Le jeu de billard serait aussi d'une grande utilité pour les femmes, auxquelles nos mœurs permettent rarement de prendre, hors de leurs maisons, autant d'exercice que le demande leur santé; elles devraient au moins, dans leur intérieur, s'amuser du *volant*, qui, par la variété des attitudes, la grace et l'agilité des mouvemens qu'exige ce jeu, et la gaîté qui l'accompagne, convient parfaitement aux femmes de tout âge.

Pour les personnes les plus faibles et celles

que des circonstances particulières forcent à rester chez elles, on a imaginé des appareils ingénieux à l'aide desquels on obtient des effets plus ou moins semblables à ceux de la voiture ou du cheval. Tel est le *fauteuil de poste* inventé par l'abbé de Saint-Pierre, et dans lequel on éprouve un balancement analogue à celui d'un cabriolet en mouvement. Telle est une machine ingénieuse avec laquelle on peut s'imprimer tous les mouvemens auxquels donnent lieu les différentes allures d'un cheval.

Aucun de ces moyens ne doit être négligé quand on est dans l'impossibilité absolue de sortir de son appartement, et de prendre du mouvement au milieu d'un air pur et sous l'influence de la lumière solaire. Lorsque le célèbre Addisson ne pouvait pas monter à cheval, il s'exerçait chez lui à balancer une cloche sans battant, ou à mouvoir circulairement deux bâtons courts, garnis de plomb à leurs extrémités. On peut imaginer plusieurs autres moyens de faire agir les bras et de secouer le corps.

Celse et Galien tenaient beaucoup à ce qu'on balançât doucement les vieillards trop faibles pour se servir de leurs membres, et Asclépiade avait inventé, pour l'usage des riches oisifs de Rome, des lits suspendus qui devinrent bientôt des objets de luxe, et dans lesquels ils se faisaient balancer avant de s'endormir et après

leur réveil. On peut facilement produire des oscillations analogues, en exhaussant de quelques pouces, au moyen d'un morceau de bois, les deux pieds diagonalement opposés d'un fauteuil ou d'un lit, ce qui permet d'imprimer un mouvement de balancement aux personnes trop faibles pour se lever.

C'est dans ces cas surtout que les frictions avec les mains, les brosses ou la flanelle, peuvent, jusqu'à un certain point, suppléer à l'action musculaire.

On doit encore mettre au nombre des exercices auxquels les vieillards et les infirmes peuvent quelquefois se livrer utilement, la déclamation, la lecture à haute voix et la musique.

Celse recommande la première pour fortifier les poumons et l'estomac, et Sinclair fait remarquer, à cette occasion, que les maîtres d'école, malgré la vie sédentaire qu'ils mènent, jouissent en général d'une bonne santé et vivent long-temps. Cette observation devrait bien être mise à profit par les gens de lettres qui pèchent presque toujours par un défaut absolu d'exercice.

CHAPITRE XIII.

DU SOMMEIL ET DE LA VEILLE, ET DE LA MANIÈRE DONT IL CONVIENT DE RÉGLER L'UN ET L'AUTRE, A L'AGE DE RETOUR ET DANS LA VIEILLESSE.

Fatigués par un exercice continuel, nos organes seraient bientôt tombés dans un engourdissement complet, si un repos réparateur ne fût venu leur rendre leur première vigueur. L'alternative du mouvement et de l'inaction a été sagement imposée par la nature à tous les êtres organisés, et l'homme trouve dans l'observation de cette loi une des meilleures garanties du maintien de sa santé.

Le sommeil et la veille exercent en effet la plus grande influence sur notre manière d'être, et rien ne contribue davantage à entretenir l'harmonie des diverses fonctions, que l'usage bien réglé de ces deux choses dont l'excès et l'abus sont une source féconde de maladies.

Le sommeil consiste dans la suspension momentanée de l'action des sens et du cerveau, ainsi que des mouvemens soumis à l'empire de la volonté. C'est un état de repos du corps et de l'esprit qui, en interrompant nos rapports avec

les objets extérieurs, nous soustrait, pendant sa durée, aux douleurs physiques comme aux peines de l'ame, et qui renouvelle chaque jour, pour nous, le charme de l'existence.

Un sommeil paisible et profond répare les forces épuisées et favorise la nutrition. Sous son influence, la circulation se ralentit ainsi que la respiration; la transpiration insensible est moins abondante; les autres secrétions diminuent aussi, et la digestion s'opère dans un temps plus long que pendant la veille. Le sommeil est donc le *modérateur* de la vie, comme il en est le consolateur, et la régularité de son retour est une des circonstances qui contribuent le plus efficacement à prolonger l'existence.

La veille est l'état opposé au sommeil; elle consiste, par conséquent, dans l'exercice des sens et des mouvemens volontaires; elle constitue la période active de la vie qui, prolongée un certain temps, fait naître un sentiment de lassitude et de faiblesse, un défaut de perception, et une difficulté de mouvement, qui annoncent la nécessité du repos.

Le besoin de la veille, comme celui du sommeil, varie suivant l'âge, le sexe, le tempérament, l'habitude, le genre de travail, etc. L'enfant nouveau-né dort presque continuellement; mais à mesure qu'il se développe, la prédominance du sommeil sur la veille diminue par de-

grés, jusqu'à l'âge où le corps a pris tout son accroissement. Alors, la veille commence à l'emporter de plus en plus sur le sommeil, dont les personnes âgées n'ont plus autant besoin pour réparer les pertes journalières de leurs organes affaiblis.

Les femmes éprouvent plus que les hommes le besoin du sommeil, à cause de la sensibilité plus vive et de la mobilité plus grande dont elles sont douées, ce qui rapproche beaucoup leur constitution de celle de l'enfance. Elles portent donc un bien grand préjudice à leur santé, lorsqu'à peine sorties de l'adolescence, elles prolongent inconsidérément leurs veilles au milieu de tout ce qui peut exciter le plus l'action des sens, et développer une susceptibilité nerveuse qui doit être, pour elles, la source de tant de maux. Mais c'est particulièrement aux approches de l'âge de retour, pendant les variations du flux menstruel, et peu après sa suppression définitive, que l'excès des veilles et le défaut d'un sommeil régulier préparent ces maladies cruelles qui, par leur fréquence, chez les femmes du monde, font envisager avec tant d'effroi cette époque de la vie que traversent sans peine les simples paysannes, qui vivent d'une manière conforme au vœu de la nature.

Les hommes dont la constitution se rapproche de celle des femmes, sont, en général,

très portés au sommeil, tandis que les individus d'un tempérament bilieux ou nerveux dorment ordinairement peu, et ont le sommeil léger. Ceux dont la tête est grosse et l'embonpoint considérable ont, au contraire, le sommeil très profond et se réveillent avec peine.

L'habitude exerce la plus grande influence sur la durée du sommeil, et diminue aussi les inconvéniens d'une veille trop prolongée; c'est elle qui ramène chaque jour, à peu près à la même heure, le besoin de dormir.

La durée naturelle du sommeil est du tiers au quart de la journée, c'est-à-dire de six à huit heures, chez les sujets qui n'appartiennent plus à la jeunesse. Il peut se prolonger davantage, et sans inconvéniens, chez les femmes délicates, les individus qui exercent des professions fatigantes, chez les personnes valétudinaires et les vieillards débiles.

Toutefois, il ne faut pas croire que le sommeil porté trop loin n'ait aucun mauvais effet sur la santé. Tous les observateurs ont constaté qu'il rendait le corps lourd et ses fonctions languissantes, qu'il diminuait l'activité des sens et de l'esprit, et qu'il disposait surtout à l'apoplexie; ce qui a fait dire à Platon que l'excès du sommeil était aussi nuisible à l'homme que l'abus des alimens et des boissons.

La nature, qui a mis notre organisation en

harmonie avec la terre que nous habitons, dont la révolution diurne est de vingt-quatre heures, a bien évidemment destiné la nuit au repos. L'absence du soleil, et la modification que cette circonstance imprime à l'atmosphère, rendent le sommeil plus profitable alors que pendant le jour. Les veilles nocturnes ruinent les tempéramens les mieux constitués ; elles ont, en outre, le très grave inconvénient de fatiguer la vue par l'éclat de la lumière artificielle, et d'affaiblir prématurément le plus précieux de nos sens. D'ailleurs ceux qui veillent une partie de la nuit se lèvent ordinairement fort tard, et n'éprouvent pas l'influence vivifiante du matin qui ranime l'organisation, comme le retour du soleil réveille et rajeunit la nature.

On a remarqué que tous ceux qui étaient parvenus à un âge très avancé, avaient eu l'habitude de se coucher et de se lever de bonne heure; et Wesley, qui fonda une secte de méthodistes, fit un précepte religieux de cette pratique qui, suivant lui, procure à l'homme santé, richesse et sagesse, et dont l'observance le conduisit lui-même jusqu'à l'âge de quatre-vingt-huit ans.

Quelques personnes objecteront, peut-être, qu'elles ne pourraient pas s'endormir si elles se couchaient trop tôt, et qu'elles seraient exposées à s'ennuyer au lit; mais cet inconvénient disparaîtrait en peu de jours, si elles avaient l'atten-

tion de se faire réveiller tous les matins à une heure fixe, et de se lever à l'instant même. C'est ainsi que l'on perd promptement l'habitude de prolonger ses veilles, et que l'on parvient facilement à s'endormir de bonne heure.

Les habitans laborieux des campagnes n'ont pas besoin qu'on leur rappelle, à cet égard, le vœu de la nature; ils s'y conforment dès l'enfance, au grand avantage de leur constitution physique. Dans les villes, les agrémens de la société remplissent ordinairement la soirée; on est rarement fatigué des exercices de la journée, et l'on peut, sans inconvénient, prolonger davantage le plaisir de la veille; mais il convient, en général, qu'entre neuf et dix heures, les personnes faibles et celles d'un âge avancé se retirent du monde pour se livrer au repos de la nuit.

Il faut observer que la digestion s'opérant moins vite, ordinairement, pendant le sommeil que pendant la veille, on doit éviter de se coucher immédiatement après le souper. Pour la même raison, il faut manger peu le soir et ne prendre que des choses légères. C'est une précaution essentielle pour avoir un sommeil tranquille et se réveiller bien dispos de corps et d'esprit.

Il est prudent de différer l'heure de son coucher, lorsqu'on soupçonne une digestion laborieuse, et l'on doit chercher alors à la faciliter,

soit par l'application d'un linge chaud sur l'estomac, soit par de douces frictions pratiquées avec la main à la partie supérieure du ventre, soit en prenant, selon les circonstances et d'après son expérience personnelle, du thé, de l'eau sucrée, du café à l'eau ou quelque infusion aromatique.

A moins qu'ils n'en aient l'habitude, les vieillards doivent éviter de dormir après dîner, comme on est dans l'usage de le faire dans les pays et les saisons où l'excès de la chaleur rend le travail impossible vers le milieu du jour, et où l'on dort peu pendant la nuit. Dans nos climats tempérés, la *méridienne* ne convient, même en été, qu'aux hommes qui se livrent à des travaux pénibles. Hors ce cas, elle rend le corps lourd, la tête pesante, elle émousse l'activité des sens et dispose à l'apoplexie.

La chambre dans laquelle on couche devrait toujours être spacieuse, bien aérée, exempte d'humidité, et située dans la partie supérieure de la maison plutôt qu'au rez-de-chaussée. Il conviendrait aussi qu'elle fût éloignée du bruit, exposée au levant, et entretenue pendant l'hiver à la température de huit ou dix degrés du thermomètre de Réaumur.

Rien n'est moins salubre que de se reléguer, pour dormir, dans une alcove fermée ou dans un cabinet étroit. Si la nécessité le voulait ainsi,

il faudrait, pour diminuer le danger d'une semblable disposition, tenir ouvertes les portes de l'alcove ou du cabinet, qu'on ferait communiquer, alors, avec les appartemens contigus ou même avec l'air extérieur.

Nos lits entourés de rideaux qu'on peut ouvrir et fermer à volonté, sont une invention des peuples de l'Asie qui s'est introduite en Europe, et dont l'usage est devenu général aujourd'hui parmi les personnes de la classe aisée. Il faut bien se garder d'en fermer exactement les rideaux, surtout s'ils sont d'un tissu serré, car alors ils s'opposeraient au renouvellement de l'air qu'on aurait à respirer pendant le sommeil. Mais avec la précaution de les laisser entr'ouverts au pied du lit, ou de placer une ou deux chaises entre le lit et les rideaux pour laisser quelque intervalle, on peut les employer à se préserver de la lumière en été, du froid en hiver, et des courans d'air en tout temps.

Il faut éviter les lits trop mous et trop chauds qui affaiblissent le corps en l'entretenant dans une transpiration continuelle, et qui sont particulièrement nuisibles aux femmes parvenues à l'âge de retour, ainsi qu'aux hommes disposés à l'inflammation des reins, de la vessie, et aux calculs urinaires.

La paille et le crin devraient être, surtout pendant l'été, les seules matières employées à la

confection des lits. La plume et le duvet ne devraient y être admis qu'en hiver, ou pour des cas particuliers. Il faudrait éviter aussi les couvertures épaisses, qui joignent à l'inconvénient d'être très lourdes celui d'être trop chaudes. L'édredon, qui est à la fois chaud, léger et facile à déplacer, est précieux pour les personnes débiles et âgées qui ne pourraient supporter des couvertures pesantes, et qui cependant ont besoin de s'entretenir dans un certain degré de chaleur.

Les draps d'un lit doivent être souvent renouvelés, et il est bien important qu'ils soient toujours bien secs. On doit préférer en été ceux de chanvre ou de lin; les draps de coton valent mieux pour l'hiver, et conviennent particulièrement aux personnes qui ont besoin d'une chaleur constante et à celles qui sont affectées de douleurs rhumatismales ou goutteuses.

On est quelquefois obligé d'avoir recours, en se mettant au lit, à la chaleur artificielle qu'on se procure de différentes manières. Cet usage s'applique particulièrement aux personnes faibles, convalescentes ou malades; mais comme il a l'inconvénient de rendre le corps plus sensible à l'action du froid, et de faire naître une habitude qui devient bientôt un besoin impérieux, les vieillards robustes et vigoureux feront bien de s'en affranchir, et se contenteront de faire

mettre à leurs pieds quelque chose de chaud, ou de coucher avec des chaussons de laine, ce qui est une précaution utile dans l'âge avancé.

Une attention très importante est celle de se débarrasser, en se couchant, de tout ce qui pourrait gêner la circulation, comme jarretières, cravate, manches étroites, etc. Le cou principalement ne doit souffrir, pendant le sommeil, aucune espèce de compression. Quant à l'usage de porter, la nuit, un bonnet plus ou moins chaud, il faut, en cela, avoir égard à l'habitude depuis long-temps contractée, et éviter d'accoutumer la tête à une trop grande chaleur, ce qui la rendrait plus sensible à l'action du froid durant le jour, et ferait affluer davantage le sang au cerveau pendant le sommeil.

Il faut avoir la précaution d'éloigner de la chambre où l'on couche toute substance odorante, et particulièrement les fleurs, car elles fournissent, pendant l'absence de la lumière solaire, des émanations qui rendent l'air impropre à la respiration. On ne doit jamais laisser ouvertes, pendant la nuit, même en été, les fenêtres de l'appartement où l'on repose. Il convient d'en éloigner le bruit, la lumière, tout ce qui peut troubler le sommeil; et si l'on est dans l'usage de conserver une *veilleuse*, il faut la faire placer de manière à ne point en apercevoir la lueur et à ne point respirer la fumée qu'elle répand.

La meilleure position à prendre, pour le sommeil, est celle dans laquelle le corps est le moins gêné : c'est la position horizontale, avec la tête un peu relevée et les membres un peu fléchis. Rien n'est moins convenable que d'être assis à moitié dans son lit; car le corps étant alors ployé sur lui-même, la circulation se fait avec gêne dans le bas-ventre, ce qui dispose aux congestions de la poitrine et de la tête.

Nous nous trouvons ordinairement mieux sur le côté droit que sur le gauche. On recommande de se coucher sur le côté, pour que le poids de l'estomac distendu ne comprime pas les gros vaisseaux qui sont situés à la partie postérieure du tronc, et de préférence sur le côté droit, pour favoriser le passage des alimens dans les intestins. Ce conseil n'est point à négliger, surtout chez les personnes qui sont dans l'habitude de se coucher peu après le souper. Du reste, on doit prendre dans le lit la position où l'on se trouve le mieux, et en changer autant de fois que ce besoin se fait sentir.

Pour se disposer à un sommeil tranquille et réparateur, il faut éviter, dans la soirée, les contentions d'esprit, les vives émotions de l'ame, et tout ce qui peut ébranler fortement l'imagination. Une petite promenade en plein air, quand le temps le permet, dans le cas contraire, un exercice équivalent pris à la maison, quel-

que jeu de société, une lecture agréable, ou mieux encore une conversation enjouée, sont la meilleure préparation au sommeil. Franklin se trouvait fort bien de prendre le frais avant de se coucher, et quand il ne pouvait pas dormir, il se levait et faisait quelques tours de chambre avant de se remettre au lit. Asclépiade faisait bercer ses malades dans des lits suspendus, jusqu'à ce qu'ils s'endormissent. D'autres ont employé le secours d'une musique douce, d'un bruit monotone, d'une lecture peu attrayante faite à haute voix, et d'autres artifices semblables pour provoquer le sommeil. Tous ces moyens peuvent être mis en pratique sans inconvéniens; mais ceux sur lesquels on doit compter le plus, sont la régularité des heures consacrées au repos de la nuit, la tempérance, et l'habitude de faire tous les jours autant d'exercice que les forces le permettent.

Je ne terminerai pas ce chapitre important sans rappeler aux vieillards, ainsi qu'aux valétudinaires, combien il est imprudent de s'enfermer sous clé dans sa chambre à coucher, et de n'avoir pas, la nuit, dans son appartement, ou du moins dans une pièce tout-à-fait contiguë, une personne intelligente et dévouée qui puisse porter de prompts secours en cas d'accident, et sur la vigilance de laquelle on puisse compter en tout temps.

CHAPITRE XIV.

DES SOINS QU'EXIGENT LES ORGANES DES SENS, ET DE LA DIRECTION A DONNER AUX AFFECTIONS DE L'AME, A L'AGE DE RETOUR ET DANS LA VIEILLESSE.

Rien ne contribue davantage à nous rendre l'existence agréable que l'intégrité parfaite des organes des sens, et l'on ne peut s'étonner assez de l'indifférence avec laquelle beaucoup de personnes s'exposent à en être privées de bonne heure, faute de les avoir suffisamment ménagés, ou pour avoir négligé de remédier, dans le principe, aux diverses altérations dont ces organes sont susceptibles. Tout le monde convient cependant de leur haute importance, et déplore le malheur de l'aveugle, du sourd et du paralytique. Le premier surtout excite, à juste titre, la compassion générale. Aucun sens, en effet, ne nous procure des jouissances plus multipliées que la vue; et quand, par le progrès de l'âge, notre oreille est devenue insensible aux sons, et que le tact s'est émoussé, nous nous consolons un peu de ces privations, si nos yeux peuvent embrasser encore dans son ensemble,

comme dans ses détails, le magnifique spectacle de la nature, et si le charme de la lecture, cet aliment de la vie intellectuelle, ne nous est pas entièrement interdit.

C'est à l'âge de retour, et quelquefois beaucoup plus tôt, que la vue s'affaiblit chez un grand nombre de personnes; c'est donc à cet âge qu'il faut redoubler de soins pour conserver intact un sens qui nous est si nécessaire, et auquel notre vieillesse devra, peut-être, ses dernières jouissances.

Il est malheureusement, dans notre état social, beaucoup de professions qui fatiguent particulièrement la vue et qui en abrègent la durée : ce sont toutes celles qui exposent les yeux à l'éclat d'une vive lumière ou à l'impression continuelle de la poussière, de la fumée, et de certaines vapeurs irritantes. On peut, sous le rapport du danger qui menace la vue, rapprocher de ceux qui exercent ces professions, le savant ou l'artiste qui fait un fréquent usage de la loupe, du microscope, du télescope, etc., l'homme studieux, l'administrateur, le copiste, qui ont les yeux constamment fixés sur un papier, dont la blancheur éclatante contraste si fort avec la couleur noire des caractères tracés. Dans toutes ces circonstances, les yeux souffrent plus ou moins, et l'on doit concevoir bien des craintes pour la vieillesse, si l'on ne peut re-

noncer à des occupations semblables, ou, du moins, apporter dans leur exercice une extrême modération.

La première précaution à observer pour conserver la vue, c'est de ne jamais en abuser, quelque bonne qu'elle puisse être; et la nature a soin de nous avertir que les yeux commencent à se fatiguer, par un sentiment de cuisson ou de picotement que nous éprouvons dans ces organes qui deviennent rouges, larmoyans, et ne nous laissent plus apercevoir les petits objets qu'à travers une espèce de brouillard. Ce premier degré d'irritation est le signal auquel on doit être attentif pour suspendre, à l'instant même, l'exercice de la vue. Si c'est l'heure accoutumée du sommeil, rien n'est plus convenable que de gagner alors son lit. Sinon, il faut se détourner de la lumière, reposer la vue sur des couleurs douces, rechercher l'air extérieur, ou recourir même à des lotions d'eau pure pour rafraîchir les yeux.

Les personnes qui ont ces organes naturellement faibles et délicats doivent éviter de les exposer tout-à-coup à la lumière du soleil réfléchie, soit par la neige, soit par des murailles blanches, ou des rochers nus, car ces transitions subites sont toujours nuisibles à la vue. Elles se garderont bien de lire à la vive clarté du soleil, des lampes à courant d'air, ou de se

livrer aux occupations qui forcent à fixer de très petits objets. Elles interrompront fréquemment l'exercice de la lecture et de l'écriture, et iront prendre l'air pour délasser l'organe de la vue. Le matin, elles auront soin de passer graduellement de l'obscurité à la lumière, de laver ensuite les yeux à l'eau fraîche, au moyen d'une éponge, et de les exposer quelque temps à l'air libre avant de se mettre au travail.

Les yeux gris ou bleus, bien ouverts et à fleur de tête, sont, en général, plus délicats que les yeux bruns et petits, surtout quand les paupières et les sourcils sont peu garnis; et les personnes organisées ainsi doivent prendre un soin particulier de leur vue.

On parvient à soulager les yeux trop sensibles à la lumière, par des lunettes dont les verres sont colorés en vert ou en bleu, et dont les côtés sont garnis de taffetas de la même teinte. On obtient un résultat semblable, en portant un voile d'un tissu vert et transparent, et les femmes trouveraient beaucoup d'avantage à s'en servir, quand elles se promènent au soleil. Par les mêmes considérations, il convient de modérer l'éclat du jour, dans les appartemens trop éclairés, au moyen de rideaux verts, car c'est la couleur qui fatigue le moins les yeux.

Une lumière artificielle très vive est encore plus dangereuse pour la vue que la lumière naturelle.

On ne saurait donc trop éviter l'impression directe, sur les yeux, de ces foyers lumineux très ardens qui sont aujourd'hui si fort en usage. On fait bien de les couvrir d'une coupole de verre dépoli ou de tout autre corps demi-transparent, pour atténuer leur éclat. Il est prudent aussi, lorsqu'on veut lire ou travailler à leur lueur, de placer au-dessus des sourcils une espèce de visière en taffetas vert, pour empêcher la lumière de frapper l'œil d'une manière trop vive, et dans des directions opposées. Le mieux serait encore de placer derrière soi le foyer destiné à répandre la clarté, pour que l'organe de la vue n'en reçût pas l'impression directe.

Le suif, qui est si généralement employé dans l'éclairage, donne une flamme vacillante qui fatigue les yeux, et une odeur désagréable qui porte à la tête et qui vicie l'air de l'appartement. La bougie produit une lumière plus douce que la chandelle, n'exhale aucune mauvaise odeur, et mérite la préférence auprès des malades, chez les personnes sujettes aux maux de tête, et celles dont la respiration n'est pas libre. L'huile parfaitement épurée donne une flamme immobile, une clarté douce, ne répand aucune odeur, et c'est avec raison qu'on préfère aujourd'hui ce mode d'éclairage.

Le gaz hydrogène qui fournit une lumière si brillante et si pure, convient dans les illumina-

tions extérieures et dans les vastes établissemens; mais dans les appartemens peu spacieux, il blesserait les yeux par la vivacité et les oscillations de sa flamme.

Si une lumière trop éclatante a de grands inconvéniens pour la vue, une lumière trop faible en présente aussi; car l'organe est alors obligé de déployer une activité plus grande et de faire des efforts plus continus pour percevoir des objets mal éclairés. L'observation prouve en effet que l'inflammation des yeux et quelques maladies consécutives, sont fréquemment la suite d'un exercice aussi fatigant que celui de lire, d'écrire ou de travailler à la clarté de la lune, des crépuscules, ou à la faible lueur d'une chandelle.

Une lumière d'une intensité moyenne est donc celle qui convient le mieux à l'organe de la vue; mais encore faut-il qu'il n'en soit pas frappé pendant un temps trop long.

L'état de l'estomac a la plus grande influence sur celui des yeux. Il est généralement reconnu aussi qu'une nourriture abondante, des mets excitans et l'abus des boissons fermentées, en occasionant la pléthore et en déterminant une congestion sanguine à la tête, procurent des éblouissemens, des vertiges, et quelquefois même entraînent la perte de la vue. La sobriété et la tempérance préviennent tous ces maux;

mais il ne faut pas, d'un autre côté, que l'abstinence soit poussée trop loin; car, en jetant tous les organes dans la langueur, elle affaiblirait la vue dans la même proportion. Il en est de même des évacuations de sang trop abondantes ou trop répétées.

Les yeux souffrent presque toujours par l'effet de la constipation, et les personnes qui veulent conserver la vue en bon état, doivent se tenir le ventre libre, soit par l'effet d'un régime approprié, soit au moyen des lavemens.

Mais de toutes les évacuations, c'est celle de la liqueur séminale qui a le plus d'influence sur l'organe de la vue et qui l'affaiblit davantage : aussi l'homme prudent qui est parvenu à l'âge de retour ne doit-il user qu'avec beaucoup de discrétion de ses facultés viriles. Le vieillard doit être encore plus circonspect sur ce point.

Ce que les gens du monde nomment *une vue faible* n'est souvent autre chose qu'une augmentation générale ou locale de la sensibilité. La véritable faiblesse de la vue est, au contraire, l'effet d'une diminution de sensibilité, due fréquemment à l'impression prolongée d'une vive clarté, de couleurs trop éclatantes, au travail qui s'exerce sur des objets très petits ou mal éclairés, etc. On conçoit que, dans ces deux cas, le traitement doit être fort différent. Dans le premier, il s'agit de modérer une sensibilité trop

grande, et c'est alors qu'indépendamment des moyens généraux, on a recours aux verres colorés soit en vert, soit en bleu, soit même en violet, pour affaiblir l'impression de la lumière sur les yeux. Dans le second, il suffit presque toujours d'interrompre les habitudes ou les occupations qui fatiguaient la vue, pour qu'elle revienne à son état naturel.

Le caractère d'une vue parfaite est de distinguer nettement tous les objets, et beaucoup mieux qu'avec aucune sorte de lunettes. Mais il est des individus chez lesquels le point de vue distinct est plus rapproché des yeux, et il en est d'autres pour qui ce point est plus éloigné. On nomme *myopie* le premier de ces états, et *presbytie* le second. Ce dernier état est celui de la plupart des vieillards. Ils n'aperçoivent plus avec la même netteté les objets les plus rapprochés, et ne voient bien que ceux qui sont à une certaine distance. Mais nous pouvons heureusement remédier à ces deux états opposés de la vue, et l'industrie humaine a trouvé, dans la découverte des lunettes, le moyen de rectifier le phénomène admirable de la vision. On corrige en effet la *myopie* en plaçant entre l'œil et les objets une lentille divergente ou concave, et une lentille convergente ou convexe permet aux *presbytes* de voir nettement les objets rapprochés.

Pour que les diverses lunettes dont on se sert, dans l'intention de rectifier la vue, ne soient pas nuisibles à l'organe, il faut que les deux verres soient d'une grande transparence, d'une égale épaisseur, d'un poli achevé, et que leur courbure sphérique déterminée soit exécutée de la manière la plus exacte, autrement la réfraction de la lumière serait imparfaite, et la vision en souffrirait. Il faut, de plus, que le foyer des verres soit en rapport avec la portée de la vue qui, chez les *presbytes*, s'affaiblissant avec l'âge, exige que l'on prenne, de temps en temps, des verres de plus en plus convexes.

Mais comme les meilleures lunettes ne laissent pas que de fatiguer à la longue, il est prudent de n'y recourir que lorsque les avantages qui doivent résulter de leur secours, peuvent l'emporter sur les inconvéniens qu'on a lieu de craindre de leur usage.

Il ne faut donc pas imiter ces personnes imprudentes qui s'empressent de prendre des lunettes, même dans la jeunesse, et qui forcent en quelque sorte leurs yeux à s'accoutumer à des verres dont ils auraient pu se passer encore long-temps.

Les *myopes*, dont la vue est tellement basse qu'ils ne peuvent vaquer facilement à leurs occupations ordinaires, sont effectivement obligés de recourir, à tout âge, aux lunettes qui leur

conviennent; mais il est bien important qu'ils commencent toujours par les verres les moins concaves, car ceux qui le sont beaucoup fatiguent prodigieusement les yeux, et en préparent la perte en excitant trop la sensibilité de ces organes.

Quant aux personnes qui deviennent *presbytes* en vieillissant, elles reconnaîtront que l'instant de prendre des lunettes est arrivé, lorsque leur point de vue commençant à s'alonger, elles éloignent machinalement de leurs yeux les petits objets, pour mieux les apercevoir; lorsque, pour travailler, elles ont besoin de se rapprocher de la lumière, et que pour lire, par exemple, elles sont forcées de placer le livre tout près du flambeau ou même derrière; lorsqu'enfin les yeux se fatiguent promptement en regardant les petits objets, et que ceux-ci paraissent se confondre quand on les considère long-temps.

A ces divers signes on reconnaîtra la nécessité de recourir aux verres convexes; mais il convient d'apporter dans leur choix l'attention la plus scrupuleuse, et de s'assurer, comme je l'ai déjà dit, de leur transparence parfaite, de leur courbure régulière et du poli de leurs surfaces. Le mieux serait d'essayer soi-même, chez l'opticien, les lunettes dont on a besoin, attendu que chaque œil exige quelquefois une épreuve particulière, qu'il n'a pas toujours la même por-

tée, et que l'un des yeux peut souffrir de l'uniformité des verres.

La *monture* même des lunettes n'est pas une chose indifférente à considérer. Trop faible ou trop mobile, son mouvement continuel peut faire varier à chaque instant l'axe de la vision, et trop rapprochés de l'œil, les verres peuvent en gêner les mouvemens, tandis que trop éloignés, ils n'atteignent pas le but qu'on se propose. Il est donc nécessaire que les branches des besicles aient l'élasticité, la longueur et la solidité nécessaires pour être placées à une distance convenable des yeux, et ne point se déranger dans les divers mouvemens de la tête.

Ces considérations, en apparence minutieuses, échappent à la plupart des gens qui n'en connaissent pas l'importance, et qui souvent achètent leurs lunettes sans examen, auprès du premier colporteur. Mais un organe aussi précieux que celui de la vue vaut bien la peine que l'on s'occupe de sa conservation et qu'on cherche à prolonger sa durée par toutes les ressources de l'industrie humaine.

Les verres *périscopiques*, qui paraissent avoir été construits et employés en France avant que Wollaston les fît connaître en Angleterre, ont sur les verres ordinaires l'avantage d'agrandir le champ de la vision, et conviennent particulièrement aux personnes qui, d'un seul coup

d'œil, ont besoin d'apercevoir un grand espace. Ils méritent donc incontestablement la préférence.

Quant aux loupes, lentilles et *lorgnons* qui se tiennent à la main, ils fatiguent beaucoup plus la vue que les lunettes ordinaires, soit par la mobilité de leur foyer qui varie à chaque instant suivant les mouvemens de la main et de la tête, soit parce qu'il n'y a ordinairement qu'un œil qui se serve de la lentille, l'autre restant dans l'inaction. Il faudrait du moins, pour diminuer cet inconvénient, se servir alternativement des deux yeux. Mais, depuis quelque temps, on a imaginé des *lorgnons* doubles qui s'appliquent simultanément aux deux yeux, et dont chacun, étant mobile, peut s'adapter au point de vue de chaque œil. Cette heureuse combinaison mérite d'être appréciée.

Les yeux étant doués d'une sensibilité exquise, et soumis à une action qui n'est interrompue que par le sommeil, sont, par cela même, exposés à diverses maladies dont il est fort important de les préserver à tout âge, mais surtout dans la vieillesse, où ces organes d'une structure très compliquée tendent naturellement à s'altérer. La moindre contusion, le contact du plus petit corps étranger, un simple coup d'air, suffisent souvent pour y développer une inflamation lente ou aiguë, qu'on ne sau-

rait combattre trop soigneusement, soit qu'elle affecte toutes les parties de l'œil et les menace d'une funeste désorganisation, soit qu'elle se borne aux paupières qui, dans l'âge avancé, restent fréquemment rouges et boursouflées d'une manière désagréable, lorsqu'on a négligé d'y porter remède à temps.

On doit s'empresser aussi de recourir aux conseils d'un homme de l'art expérimenté, lorsque la vue s'affaiblit, se trouble, et qu'on a lieu de craindre la *cataracte* qui est l'épaississement du crystallin, ou la *goutte sereine* qui est la paralysie du nerf servant à la vision.

Le sens qui, après la vue, répand le plus de charme sur notre existence, celui qui a le plus de part au développement de notre intelligence, qui favorise le mieux nos rapports avec nos semblables, et qui nous procure les jouissances les plus douces, est le sens de l'ouïe, à la faveur duquel toutes les connaissances, tous les sentimens exprimés par des sons articulés arrivent à notre esprit. C'est par l'ouïe que la voix opère tous ses prodiges, que l'éloquence nous subjugue et que la musique nous enchante.

A l'intégrité de ce sens se rattache l'agrément des relations sociales, dont la privation rend l'homme triste et morose, augmente la méfiance naturelle du vieillard, et le condamne en quelque sorte à l'isolement sur la fin de sa carrière.

Malgré de tels inconvéniens, on redoute beaucoup moins, en général, les maladies qui menacent l'ouïe que celles qui peuvent compromettre la vue; et comme la surdité survient fréquemment sans douleur, par degrés insensibles et sans lésions apparentes, bien des personnes négligent cette infirmité naissante, et subissent avec une étonnante résignation l'affaiblissement progressif et même la perte entière d'un de nos organes les plus précieux.

Il est cependant possible d'en prolonger la durée, au moyen de précautions dont l'expérience et l'observation ont fait reconnaître l'utilité; et lorsque, par les progrès de l'âge, l'oreille est devenue moins sensible à l'impression des sons, l'industrie humaine peut encore venir au secours de la nature en défaut, sans pouvoir lui offrir, toutefois, un secours aussi efficace que celui qu'elle apporte à la vue affaiblie.

L'organe très compliqué qui est destiné à recueillir les sons et à les transmettre au cerveau, est susceptible d'un grand nombre d'altérations, dont plusieurs sont inaccessibles à nos recherches et à nos moyens curatifs. Au milieu de l'obscurité qui règne encore sur les différentes causes d'où peuvent dépendre l'affaiblissement et même la perte complète de l'ouïe, nous savons que les sons trop intenses ou trop répétés produisent fréquemment ce triste résul-

tat. Les artilleurs, et surtout ceux de mer, finissent par devenir sourds, et beaucoup d'entre eux ont la membrane du tympan rompue par la violence des explosions qui ont frappé leurs oreilles. Les sons faibles n'ont, au contraire, aucun inconvénient, et le silence qui est le repos de l'ouïe, comme l'obscurité est le repos de la vue, vient rendre à l'organe toute sa sensibilité que des sons continus tendent à émousser.

C'est donc un bruit médiocre, interrompu par intervalle, qui convient le mieux pour entretenir l'oreille dans un juste degré de sensibilité. L'exercice fortifie cet organe, comme il fortifie tous les autres, et la musique qui eut toujours tant d'empire sur les âmes, est le plus sûr moyen d'exciter agréablement le sens de l'ouïe et de lui faire acquérir plus de force et de précision. Ce genre d'exercice ne devrait donc pas être négligé par les vieillards. Cornaro, parvenu à un très grand âge, le comptait au nombre de ses plaisirs familiers, et je connais plusieurs octogénaires qui conservent le goût de la musique, qui en font quelquefois, et qui doivent vraisemblablement à la culture de cet art, l'avantage inappréciable d'avoir l'oreille encore sensible au charme de l'harmonie.

Plusieurs des circonstances qui tendent à altérer la vue, exercent aussi une influence nuisible sur l'ouïe; ainsi la pléthore sanguine, l'ex-

cès d'alimens, l'abus des boissons fermentées et des liqueurs spiritueuses, disposent aux altérations de l'ouïe qui sont fréquemment liées aux maladies du cerveau. Diverses qualités de l'air atmosphérique, particulièrement le froid humide, sont une cause fréquente d'affection de l'oreille, ainsi que le passage subit du chaud au froid, et réciproquement. Il en est de même des localités, des habitations et des saisons froides, qui déterminent souvent le catharre de l'oreille, soit externe, soit interne, et ce catharre, négligé dans son principe, passe facilement à l'état chronique, chez les personnes d'un certain âge, et finit par produire une surdité plus ou moins complète.

On voit fréquemment aussi la suppression de la transpiration, celle d'une hémorragie habituelle, d'une éruption ancienne, d'une suppuration extérieure établie depuis long-temps, être suivie de fluxion, d'inflammation de l'oreille, occasioner des écoulemens et des lésions organiques qui entraînent à leur suite l'affaiblissement ou la perte de l'ouïe.

L'impression du froid ressenti aux pieds ou à la tête, exerce, dans nos climats, une influence nuisible sur l'état de l'ouïe; et les personnes des deux sexes qui ont passé l'âge de retour, ne doivent jamais négliger, pour cette raison, d'entretenir, par de bonnes chaussures, la chaleur

des extrémités inférieures, et de se couvrir la tête si elle n'est plus suffisamment garnie de cheveux.

L'évacuation trop répétée de la liqueur séminale, dans l'âge avancé, n'est pas moins préjudiciable au sens de l'ouïe qu'à celui de la vue, et tous deux peuvent se conserver long-temps, au moyen de la tempérance et de la modération en toutes choses.

En cas de surdité commençante, il faut s'assurer d'abord si cette infirmité ne tient pas à l'accumulation du *cérumen*, ou de cette matière jaune orangée qu'on voit au fond du conduit auditif. Chez les personnes qui négligent de se curer les oreilles, cette matière prend, quelquefois, assez de consistance pour faire l'office d'un bouchon très dur qui remplit entièrement la cavité du conduit, et interrompt le passage des rayons sonores. J'ai vu plusieurs cas de ce genre, dans lesquels l'ouïe paraissait à moitié perdue, et où l'extraction du *cérumen* épaissi, a rendu à l'oreille toute sa délicatesse. Mais après cette opération, il faut prévenir le retour du même accident, en nétoyant quelquefois les conduits auditifs, au moyen d'une petite curette, et en y faisant même des injections d'eau de savon tiède ou d'huile d'amande douce, pour amollir le *cérumen* et l'extraire plus facilement.

Les autres causes de surdité étant très va-

riées, et souvent fort difficiles à apprécier, on ne saurait recourir trop promptement aux conseils d'un homme expérimenté, lorsque l'ouïe s'affaiblit ou donne lieu à quelque sensation étrange.

Pour faciliter la perception des sons chez ceux qui sont affectés d'une surdité incomplète, on a imaginé des cornets, dits *acoustiques*, destinés à recueillir une plus grande quantité de rayons sonores que ne peut le faire la conque de l'oreille, et à les transmettre au conduit auditif, renforcées de toutes les vibrations qu'elles excitent dans les parois de l'instrument. Ces cornets sont particulièrement utiles aux vieillards, chez lesquels, d'après les observations de M. le docteur Itard, l'ouïe, quoique affaiblie à divers degrés, conserve ordinairement sa justesse par rapport à la perception distincte de tous les sons de la voix, pourvu qu'ils aient acquis une intensité de force proportionnée au degré de la surdité.

Parmi les matières les plus propres à renforcer le son, on a trouvé que l'argent, le cuivre, la tôle et le ferblanc battus tenaient le premier rang. Quant à la forme, la plus avantageuse a paru être la *spiroïde*, avec le décroissement progressif de la cavité intérieure, telle qu'elle existe dans certaines coquilles avec lesquelles on fait, à raison de cette disposition particu-

lière, des cornets *acoustiques* très retentissans (*).

On a lieu de s'étonner que les personnes affectées de surdité ne mettent pas autant d'empressement à recourir à ces instrumens, que l'on en met généralement à recourir aux lunettes pour remédier à différens vices de la vue. Il ne serait pas plus inconvenant de tenir à sa main un cornet *acoustique* qu'une lorguette, et le sens de l'ouïe procure trop de jouissances à l'homme, à toutes les époques de sa vie, pour qu'il ne doive pas chercher à en conserver l'usage le plus long-temps possible.

Quoique l'odorat ne serve point à étendre nos relations sociales, comme la vue et l'ouïe, qu'il ne contribue que faiblement au développement

(*) On trouve de ces cornets à coquille chez M. Greiling, mécanicien distingué et fabricant d'instrumens de chirurgie, quai Napoléon, n° 33, à Paris. Il tient un assortiment complet de cornets *acoustiques* tant en corne qu'en métal, de dimensions variées, et dont quelques uns, pourvus ou non de *diaphragme*, donnent aux sons une extrême intensité. M. Greiling a perfectionné les appareils temporaux inventés par M. Négrier, et les a rendus d'une application commode. On trouve chez lui des tubes *acoustiques* flexibles au moyen desquels on peut converser à voix basse, à une certaine distance, procédé qui peut être avantageux sous le rapport de la santé, dans plusieurs circonstances. Ce mécanicien est aussi l'inventeur d'un fauteuil garni d'un appareil *acoustique*, et disposé de manière à ce qu'une personne impotente, et privée incomplètement de l'ouïe, peut jouir de la conversation et entendre ce qui se dit autour d'elle sans être obligée de tenir à sa main un cornet *acoustique*.

de notre intelligence, et que, de tous les sens dont la nature nous a doués, il soit le moins indispensable à la conservation de notre être, il mérite cependant, à raison des jouissances douces et innocentes qu'il nous procure, d'être l'objet de quelques soins capables d'en prolonger la durée.

Nous avons, en effet, un attrait naturel pour les odeurs agréables comme pour les sons mélodieux; le parfum de certaines fleurs, de certaines substances, exalte vivement en nous le sentiment de l'existence, et il est raisonnable de ne point tarir prématurément la source de plaisirs si purs, que l'on peut goûter dans l'extrême vieillesse, et dont l'effet est d'ébranler doucement les organes sans les affaiblir.

Pour conserver intact le sens de l'odorat dont la principale utilité est d'avertir l'organe du goût de certaines propriétés des corps, et de nous faire apprécier en même temps les qualités de l'air que nous respirons, il ne faut pas l'exposer, d'une manière continue, à des impressions trop fortes. Les personnes qui se sont habituées à prendre beaucoup de tabac, ne sont plus sensibles au doux parfum des fleurs qui réveille, parfois, d'agréables souvenirs et plonge l'âme dans une délicieuse extase; ce qui a fait dire à Rousseau que l'odorat était le sens de l'imagination.

Il serait nuisible, sans doute, de prolonger de semblables impressions ; les femmes, surtout, doivent les éviter soigneusement à l'âge de retour, car elles seraient exposées à contracter des affections nerveuses, ou à réveiller l'action d'un organe qu'il est bien important d'endormir pour toujours. Les hommes mêmes peuvent être conduits, par l'abus des parfums, à l'hypocondrie, à la mélancolie, et quelquefois à l'aliénation mentale. Mais aucun de ces mauvais effets n'est à craindre pour les personnes qui ne portent habituellement sur elles aucune odeur forte, qui ne conservent pas dans leur chambre, surtout pendant la nuit, de fleurs très odorantes, comme la tubéreuse, le lis, le narcisse, l'œillet, la rose, la violette même, et qui se bornent à respirer le parfum des fleurs dans les jardins et au milieu de la campagne.

Il faut enfin, pour conserver à l'odorat toute sa délicatesse, se préserver du catarrhe des narines, ou de l'enchiffrènement, qu'on nomme improprement *rhume de cerveau.* Cette incommodité, qui devient permanente chez les personnes qui négligent de s'en guérir et chez les vieillards accoutumés à prendre beaucoup de tabac, finit par entraîner la perte de l'odorat et prive ainsi l'âge avancé de jouissances auxquelles il avait encore des droits.

La nature a créé, pour la sensation des sa-

veurs, un appareil beaucoup moins compliqué que ceux qu'elle a disposés pour recevoir la lumière, les sons et les odeurs, et elle a placé l'organe du goût, sous la surveillance de l'odorat, à l'entrée des voies digestives, pour apprécier les qualités des substances que nous destinons à notre nourriture.

Ce sens, tout matériel, fournit peu d'élémens à l'intelligence; mais il est intimement lié à notre conservation : aussi la nature prévoyante l'a-t-elle mis à l'abri des lésions nombreuses auxquelles sont exposées la vue et l'ouïe. L'organe du goût, en effet, n'éprouve point de paralysie permanente, à moins qu'il n'existe, en même temps, une affection grave du cerveau lui-même. Mais il est susceptible de s'émousser par un long usage d'alimens âcres et de boissons irritantes. Tout le monde sait que l'impression d'une saveur très forte rend insensible à l'impression d'une saveur plus faible, et que le goût se blase par l'abus des assaisonnemens et par celui des liqueurs spiritueuses.

Il est d'autant plus important de ménager ce sens, qu'indépendamment de son utilité, relative au choix des alimens qui conviennent le mieux, en général, à l'état de l'estomac, il est la source de jouissances vives et très multipliées, que nous apprécions surtout à cette époque de la vie où la nature devient plus avare envers nous de plai-

sirs matériels. Il semble même qu'elle ait voulu nous dédommager des privations que nous fait éprouver la vieillesse, en conservant l'organe du goût dans toute sa perfection chez ceux qui n'en ont point abusé, et en le faisant survivre à la perte des autres sens. Suivons donc le vœu de la nature, qui, jusqu'à la fin de notre carrière, cherche à nous rattacher à la vie par l'attrait du plaisir, et, dans l'âge où nos jouissances sont encore nombreuses, ménageons l'organe auquel nous devrons des sensations agréables quand les autres sens ne pourront plus nous en procurer.

Il faut donc éviter l'usage habituel des alimens de haut goût, des assaisonnemens âcres, des liqueurs à l'esprit-de-vin, et surtout de l'eau-de-vie. Quelques personnes ont la mauvaise habitude de manger très chaud, et de prendre presque bouillans le café, le thé ou le punch qu'elles se font servir. Rien n'est plus propre à user promptement l'organe du goût et à le rendre insensible aux saveurs qui sont peu prononcées. Il en est de même de l'usage de fumer, et surtout de celui de mâcher du tabac, du poivre, du piment, etc. Ces substances excitent une sécrétion surabondante de salive, provoquent même l'inflammation des glandes salivaires et celle de la membrane qui tapisse l'intérieur de la bouche, et il en résulte un excès de séche-

resse ou d'humidité qui nuit également à la perception des saveurs.

Comme le sens du goût est intimement lié avec l'état de l'estomac et des intestins, et qu'il se déprave aussitôt que l'action de ces viscères est dérangée, il en résulte que, pour le maintenir dans son intégrité parfaite, il faut se garantir de toutes les maladies qui peuvent affecter l'appareil digestif, et prévenir, surtout, leur passage à l'état chronique. C'est encore ici que la sobriété et la tempérance doivent être mises au premier rang des moyens propres à conserver l'organe du goût.

Le sens qui nous instruit de la figure, des dimensions, de la consistance, de la température, et des autres qualités physiques des corps au milieu desquels nous vivons, est répandu, avec quelques modifications, sur toute la surface du corps, mais s'exerce principalement par la main, qui est merveilleusement organisée pour répondre à son importante destination. Le toucher est, comme on l'a dit très bien, le géomètre de l'esprit et le sens de la raison. Il réalise, dans la matière, toutes les formes qu'invente l'imagination; il crée, perfectionne ou sert tous les arts, pourvoit aux principaux besoins du corps, rectifie les erreurs de la vue, et fournit à l'intelligence les données les plus exactes qu'elle puisse recevoir.

On peut juger, d'après cela, du puissant intérêt que nous avons à conserver au toucher toute la délicatesse et toute la perfection que nous lui avons fait acquérir par un long usage. Outre l'habitude de fixer notre attention sur les qualités qu'il nous fait découvrir dans les corps, on sait que la souplesse de la peau, son humidité légère et l'entière mobilité des doigts sont les conditions les plus favorables à l'exercice du toucher; de là, l'utilité des bains tièdes, des lotions fréquentes, des frictions douces, des onctions avec des substances grasses, des vêtemens appropriés à la température extérieure, des gants, et de tout ce qui peut soustraire la peau, et les mains en particulier, à l'impression d'un froid rigoureux et prolongé, d'une chaleur brûlante et au contact habituel des corps durs, qui finit par épaissir l'épiderme et par émousser la sensibilité des nerfs, ainsi qu'on l'observe chez certains ouvriers livrés aux plus rudes travaux des mains.

Comme rien ne peut apporter plus d'obstacle à l'exercice du toucher que le dérangement de l'admirable organisation de la main, l'enflure, l'immobilité ou l'insensibilité des doigts, qui peuvent résulter d'une lésion extérieure ou d'une maladie de cause interne, telle que la goutte, la paralysie, etc., l'on ne saurait être trop attentif à se garantir de toutes ces altéra-

tions accidentelles, ni trop empressé de les combattre, lorsqu'on a le malheur d'y être exposé.

Tels sont, en général, les soins qu'exigent les organes des sens, pour être maintenus, le plus long-temps possible, dans l'état le plus favorable à l'exercice de leurs fonctions.

Les préceptes que j'ai retracés, jusqu'à présent, pour l'instruction des personnes qui parcourent la dernière moitié de leur carrière, n'assureraient pas toujours la conservation de leur santé jusques dans l'âge le plus avancé, si elles négligeaient de faire concourir à ce but l'influence si puissante du moral sur le physique.

Dans le chapitre consacré à la vieillesse, j'ai déjà exposé les avantages qui résultent pour elle des jouissances paisibles de l'esprit et du cœur, et de l'affranchissement des passions orageuses. J'ai cité de nombreux exemples de longévité parmi les hommes qui, dans l'antiquité ou dans les temps modernes, se sont rapprochés le plus de la perfection morale, et ont charmé leur existence par des études scientifiques ou des travaux littéraires qui ont fait leur bonheur et leur gloire. J'ai conclu de ces faits authentiques que l'intelligence humaine servie par des organes sains, auxquels une sage modération n'a jamais imposé d'efforts au dessus de leur portée, ne s'affaiblissait pas quand on continuait de

l'exercer, et que la meilleure garantie contre les ennuis de l'âge avancé, était la culture de l'esprit et l'habitude des affections douces.

Mais pour que les travaux intellectuels soient utiles à la santé, plusieurs conditions sont nécessaires. Il faut d'abord qu'ils soient proportionnés aux forces et à la capacité de l'individu qui s'y livre, et qu'ils soient conformes à ses goûts; il faut, en outre, que ces travaux ne fassent pas négliger les exercices du corps; qu'ils soient fréquemment interrompus par quelques distractions; qu'ils ne dérangent ni la digestion ni le sommeil; qu'ils ne fournissent pas le prétexte d'exciter artificiellement le cerveau, au moyen du café, du vin ou du tabac; il faut éviter, enfin, de travailler assis dans un fauteuil garni de laine, et le corps ployé en deux sur un bureau. Les philosophes de l'antiquité ne connaissaient point, dit Hufeland, l'hypocondrie ni les hémorroïdes, parce qu'ils ne prenaient ni café ni tabac, dans la vue de se stimuler, et qu'ils ne négligeaient pas l'exercice du corps pour celui de l'esprit.

Quant aux affections de l'ame, qui exercent une si grande influence sur l'état ordinaire de la santé, celles qui sont douces et expansives, comme la gaîté, l'espérance et l'amitié, sont toujours favorables à l'économie animale. Elles accélèrent la circulation sans la troubler, font

affluer le sang à la circonférence, en dégageant les parties intérieures du corps, et facilitent toutes les fonctions. La coloration du visage, l'éclat des yeux, l'épanouissement des traits, annoncent la satisfaction de l'ame, et cet heureux état, quand il est habituel, est la condition la plus favorable à la longévité. Il ne faut pas toutefois qu'il dépasse certaines limites et qu'il se transforme en une émotion trop vive, car l'excès d'une joie subite a été souvent funeste aux vieillards. L'histoire nous apprend que Sophocle mourut de plaisir en recevant une couronne qu'il n'osait plus espérer; que Diagoras expira de joie en voyant revenir ses trois fils vainqueurs aux jeux olympiques; que Polycrate, Philipide, Chilon de Lacédémone, Denys de Syracuse, le pape Léon X, moururent subitement de joie.

Tous ces exemples, auxquels je pourrais en ajouter beaucoup d'autres, prouvent qu'à un certain âge notre organisation ne comporte plus que des sensations modérées, et qu'indépendamment des prédispositions maladives et des lésions qui peuvent exister d'ailleurs dans les gros vaisseaux, dans le cœur lui-même, ainsi que dans le cerveau, l'exaltation trop vive de la sensibilité est capable d'en tarir la source.

Telle est aussi la raison pour laquelle les transports de la colère et même ceux de l'a-

mour sont si dangereux pour les vieillards.

Un état de l'ame plus ordinaire chez eux, et qui tient peut-être moins à l'épuisement des forces vitales qu'à l'inaction du corps et de l'esprit, c'est un penchant à la tristesse, à la crainte, à l'ennui, qu'augmentent trop souvent l'isolement dans lequel on laisse le vieillard et l'indifférence qu'il rencontre autour de lui. Le découragement et l'inquiétude exercent toujours une influence fâcheuse sur l'organisme; ils affaiblissent l'action du cœur et celle du cerveau, rendent la respiration moins libre, diminuent l'appétit, troublent la digestion, éloignent le sommeil, s'opposent à la réparation des forces et provoquent une foule de lésions organiques. Mais cet état pénible de l'ame peut avoir d'autres causes; il est dû fréquemment à la souffrance secrète de quelque viscère dont on peut quelquefois améliorer la condition; et comme les désordres physiques qui disposent aux affections tristes ont fréquemment leur siége dans l'appareil digestif, qui est celui dont nous abusons le plus, il n'est pas étonnant que la sobriété, la tempérance, l'exercice du corps et le travail modéré de l'esprit aient été regardés, dans tous les temps, comme le meilleur préservatif de l'ennui qui menace la vieillesse.

Pour jouir, au déclin de ses jours, de ce calme heureux, de cette sérénité d'ame si nécessaires

à l'entretien de la santé et si favorables à la prolongation de la vie, il faut s'être exercé de bonne heure à combattre ses passions, à régler ses désirs, à se former une idée juste de chaque chose, et à se résigner aux nécessités de la nature humaine. Il faut chercher sans cesse à fortifier dans son cœur tous les sentimens d'humanité, de bienveillance et de générosité qui font le charme de la vie, et se prémunir ainsi contre cette tendance malheureuse à la défiance et à l'égoïsme qu'on remarque quelquefois dans la vieillesse et qui refroidit l'intérêt qu'on lui porte.

L'espérance, cet élément de vie et de bonheur, est une condition nécessaire à la satisfaction de l'ame, au calme de l'imagination, et le vieillard ne saurait trop puiser, dans toutes les sources qui la nourrissent, cette douce sécurité qui fait envisager sans effroi le terme de notre passage sur la terre.

Tels sont les nombreux et puissans secours que l'homme peut trouver, soit en lui, soit hors de lui, pour maintenir l'action régulière de ses organes pendant une longue vieillesse, et pour conserver jusqu'à ses derniers jours les jouissances pures du cœur et de l'intelligence.

FIN.

NOTES.

(1) Parmi les exemples nombreux que je pourrais citer de l'influence qu'exerce, chez certains individus, le flux hémorroïdal sur la santé, sur le caractère et sur les déterminations de la volonté, j'en connais peu de plus remarquables que le fait suivant dont j'ai été témoin. Un religieux sexagénaire, avec lequel j'étais lié d'amitié depuis que les événemens de la révolution l'avaient mis hors de son couvent, et qui réunissait au tempérament sanguin le plus caractérisé une stature athlétique, était, depuis long-temps, sujet au flux hémorroïdal. Je le jugeais d'autant plus utile pour lui que, livré à des études sédentaires qu'interrompaient seulement quelques herborisations pendant la belle saison, il jouissait d'un grand appétit et fréquentait une très bonne table d'hôte. A la fin d'un hiver pendant lequel il avait pris fort peu d'exercice, il vint me voir pour me confier que, depuis quelques semaines, il était en proie à de vives et continuelles inquiétudes, se croyant en butte à de sourdes machinations de la part des personnes qui l'entouraient, et dont la conduite ainsi que la physionomie lui annonçaient les plus mauvaises dispositions envers lui. Ce pauvre vieillard était tombé dans cette sombre méfiance dont J.-J. Rousseau a été l'une des plus célèbres victimes, ne voyant autour de lui qu'intrigues et conspirations contre son repos, quoiqu'il n'eût rien à se reprocher, et il allait jusqu'à craindre que l'on n'attentât à sa vie par l'empoisonnement ou l'assassinat.

Après avoir entendu ses longues et tristes doléances, je lui demandai des nouvelles de sa santé et particulièrement de ses hémorroïdes, dont il m'apprit que depuis trois mois il était entièrement débarrassé. Soupçonnant alors la véritable cause de son trouble moral, je parus entrer dans ses idées, lui conseillant de prendre quelques mesures de sûreté contre ses prétendus ennemis, et lui promettant de suivre moi-même le fil des intrigues secrètes dont il se croyait l'objet, et de les déjouer. Mais j'exigeai de lui qu'il fût, à son tour, docile à mes avis, et que dès le lendemain il se fît appliquer au fondement une vingtaine de sangsues dont il laisserait saigner les piqûres sur un bain de vapeur. Il me promit tout ce que je voulus et sortit en soupirant et en me conjurant de l'aider à échapper aux embûches dont il était environné.

Le surlendemain de cette confidence, je vois entrer chez moi mon religieux avec une figure épanouie et radieuse; il vient se jeter à mon cou en m'exprimant les plus tendres remercîmens pour le service que je lui avais rendu. L'application des sangsues avait fait merveille; après avoir perdu beaucoup de sang, le voile sombre à travers lequel tous les objets lui paraissaient lugubres s'était complétement déchiré. Il reconnaissait tout ce que ses craintes, sa défiance et ses soupçons avaient eu d'injuste et de ridicule, mais il ne pouvait concevoir la promptitude de la révolution qui s'était faite dans ses idées.

Depuis lors, avec l'attention de ne jamais laisser passer un mois sans provoquer ou suppléer le flux hémorroïdal quand il s'était interrompu; de suivre un régime plus sobre et surtout de renoncer à la vie sé-

dentaire, ce respectable religieux n'a plus connu la méfiance, à laquelle ne le portaient d'ailleurs ni son tempérament ni son caractère. L'étude de la botanique et les courses qu'elle exige ont prolongé sa vie jusqu'à près de quatre-vingts ans ; j'ai eu le plaisir de le revoir à cet âge et de lui procurer encore une vive jouissance en lui faisant faire, au pied des Vosges, une herborisation dans laquelle nous trouvâmes plusieurs plantes rares.

(2) J'ai connu plusieurs hommes qui, doués du tempérament lymphatique le mieux caractérisé, cherchaient à exciter sans cesse l'action de l'estomac, invoquaient toujours les *toniques* dont ils croyaient avoir un pressant besoin, et trouvaient effectivement, dans leur usage, une exaltation momentanée de force et de gaîté qui ne faisait que les confirmer dans leur erreur fatale. Ces hommes, indifférens d'abord aux plaisirs de la table, les ont ensuite recherchés par système et ont fini par en contracter insensiblement l'habitude. Ils auraient cru nuire à leur santé en buvant une goutte d'eau, en mangeant des légumes, en prenant du laitage ou des fruits. Préoccupés du besoin qu'ils pensaient avoir des substances les plus animalisées, les plus fortifiantes, ils recherchaient les viandes noires et succulentes, les œufs au jus, les truffes au vin de Bourgogne, les mets épicés, les assaisonnemens âcres, commençaient leurs repas avec le vin de Madère, le continuaient avec les vins les plus chauds de France, les terminaient par des vins blancs secs, et ne manquaient pas de prendre ensuite du café très fort dans lequel ils mêlaient encore de l'eau de cerises ou du

rhum. Entre l'âge de cinquante et de soixante ans, et même un peu auparavant, j'ai vu tous ces hommes à tempérament lymphatique tomber dans un dépérissement rapide dont rien n'a pu les tirer, et qui tenait à des lésions organiques parmi lesquelles le squirrhe du pylore, la dégénérescence graisseuse et la suppuration du foie m'ont paru les plus fréquentes. Chez deux d'entre eux, d'énormes abcès situés à la surface convexe du foie se sont fait jour dans la poitrine et ont fait irruption dans les bronches, ce qui a donné lieu à une expectoration fétide de matières purulentes couleur de lie de vin qui ne laissaient aucune incertitude sur la source d'où elles provenaient, et que l'autopsie a bien démontrée ensuite.

(3) Pour donner quelque idée de l'influence des diverses professions sur la santé des personnes qui les exercent, je ne peux mieux faire que de rappeler la classification qu'en donnait, dans ses cours, le savant Hallé, que l'on ne peut trop citer quand on parle d'hygiène. Ce célèbre professeur rapportait toutes les professions qui ont ou qui peuvent avoir une influence nuisible, aux titres suivans :

1° *Professions où l'on est exposé aux différentes influences atmosphériques.*

1° *Dans un air libre et renouvelé :* vie laborieuse, pénible, exposée aux intempéries : celle des agriculteurs pauvres, des journaliers.

2° *Changement de lieux, d'air, de climat, de température :* les soldats en marche, les marins, les voya-

geurs sur mer ou sur terre ; les émigrations, les établissemens coloniaux.

3° *Dans un air renfermé, difficilement renouvelé :* dans des souterrains, comme les mineurs, les houilleurs ; dans les lieux fermés, et dans les ateliers où beaucoup de personnes sont réunies, comme les marins renfermés et dormant dans les entreponts, les soldats dans les casemates, etc.

4° *Dans un air altéré par des émanations :* par les émanations des marais : cultivateurs du riz, cultivateurs occupés dans les marécages, chasseurs au marais, etc.

Par les émanations des fermentations : *vineuses* et *alcooliques*, comme les brasseurs, fouleurs de vendange, distillateurs, etc. ; *acéteuses*, vinaigriers ; *aigres* ou *acescentes*, amidonniers ; *putrides*, boyaudiers, ouvriers à la poudrette ; *méphitiques*, vidangeurs, cureurs de puits, de citernes, d'égouts ; mineurs, rouisseurs de chanvre, etc.

Par les émanations végétales ou animales : *odeurs âcres* et *narcotiques*, ouvriers des manufactures de tabac, râpeurs, etc. ; *odeurs âcres des graisses*, chandeliers, fondeurs de suif, savonniers, etc.

Par les émanations d'animaux vivans : *des hommes rassemblés*, manufactures populeuses ; *des hommes malades*, infirmiers, garde-malades, service des hôpitaux, des épidémies, des maladies contagieuses, des prisons, etc.

Par les émanations d'animaux morts : équarisseurs, fossoyeurs, etc.

Par les émanations minérales *métalliques :* mineurs, ouvriers d'usines, de fonderies, etc.; *cuivreuses*, chaudronniers, épingliers, ouvriers qui liment ou travaillent le cuivre, etc.; *arsenicales*, dans les mines de cobalt, dans la fusion du platine, dans la fabrication des couleurs arsenicales, etc.; *mercurielles*, doreurs sur métaux, ouvriers qui font le départ d'or et d'argent, qui travaillent les cendres des orfèvres, qui mettent les glaces au tain; ouvriers au sécrétage et arçonneurs chez les chapeliers, etc.; de *plomb*, *antimoine*, etc., plombiers, fondeurs en caractères, étameurs, soudeurs, essayeurs à la coupelle, fabricans d'oxide de plomb, de céruse, de massicot, de jaune de Naples; peintres, etc.

Par les émanations d'huile, de vernis : fabricans de couleurs, de vernis, d'essences, etc.

Par les émanations d'acides minéraux : fabricans et distillateurs d'eaux fortes, d'acide hydrochlorique, sulfurique, etc.

5° *Dans un air altéré par l'action du feu :* fondeurs, service des fours et des fourneaux chez les potiers, les verriers, etc.; forgerons, boulangers, cuisiniers, pâtissiers, etc.

6° *Dans un air chargé de poussières :* chaufourniers, tamiseurs, meûniers, cardeurs de laine, de coton, peigneurs de chanvre, tailleurs de pierre, etc.

7° *Pression de l'air retenu ou contenu dans les poumons :* dans les efforts pour pousser des fardeaux, chez les souffleurs de verrerie, les essayeurs au chalumeau, les joueurs d'instrumens à vent, etc.

Profession où l'homme est exposé à l'action de divers corps sur l'organe de la peau.

1° *Le corps environné d'humidité en tout ou en partie :* ouvriers en trains de bois, déchireurs de bateaux, plongeurs, blanchisseurs à la rivière, pêcheurs, etc.

2° *Substances pulvérulentes couvrant le corps :* ramoneurs, charbonniers, meûniers, plâtriers, etc.

3° *Matières qui altèrent ou pénètrent le tissu cutané :* solutions destinées à agir sur les substances animales dans le travail des corroyeurs, des tanneurs, des mégissiers, des fouleurs, des teinturiers, etc. ; matières animales altérées, infectant le corps, et capables de produire des charbons ou des pustules malignes ; ouvriers dépouillant les bêtes mortes de maladie, équarisseurs, bouchers, corroyeurs, etc.

Professions qui nécessitent différens genres de mouvemens, d'exercices ou de situation.

1° *Exercices généraux de tout le corps :* porte-faix, porteurs d'eau, charpentiers, couvreurs, maçons, maîtres de danse, d'escrime, exercices militaires, etc.

2° *Exercices avec locomotion et changement de lieu :* courriers, coureurs, postillons, cavaliers, cochers, etc.

3° *Exercices particuliers des membres supérieurs :* monnoyeurs attachés au balancier, imprimeurs attachés à la presse, ouvriers tournant les roues à manivelles, rameurs, polisseurs de glaces, boulangers au pétrin, pileurs dans les parfumeries, menuisiers,

fabricans de bas au métier, maîtres d'armes, tireurs d'eau au puits, etc.

4° *Exercices particuliers des membres inférieurs :* tisserands, danseurs, sauteurs, batteleurs, etc.

5° *Station prolongée :* laquais derrière les voitures, menuisiers, compositeurs d'imprimerie, etc.

6° *Occupations sédentaires :* ouvrages de l'aiguille, du tricot; fileuses au rouet, à la quenouille, ou au fuseau; ouvrières en dentelles, brodeuses au métier, couturières, tailleurs, cordonniers; gens de cabinet, de bureau, de comptoir, etc.

7° *Exercices de la voix ou de la parole :* chanteurs, acteurs, orateurs, crieurs, officiers commandant l'exercice, etc.

8° *Privation de sommeil, échange du sommeil de la nuit au jour :* garde-malades, accoucheuses, sages-femmes, ouvriers travaillant de nuit, boulangers au four, et autres dormant la nuit sans se coucher, vidangeurs, etc.

Professions dans lesquelles les organes des sens sont spécialement intéressés.

1° *Organes de la vue :* verriers, forgerons, émailleurs, ouvriers en horlogerie à la loupe, observateurs au microscope; tous les ouvriers obligés de regarder fixement la flamme, les charbons ardens, les métaux incandescens; les ouvriers obligés de voir de près et attentivement les petits objets; les ouvriers en dentelle à l'aiguille, les peintres en miniature, etc.

2° *Organe de l'ouïe :* ceux qui sont frappés souvent

par de grands bruits, comme les canonniers, les artificiers, etc., ou par des sons qui affectent les nerfs, comme les musiciens, amateurs ou exécutans.

3° *L'odorat:* odeurs fétides; vidangeurs, hommes vivant au milieu des débris corrompus d'animaux, de macérations aromatiques, etc.; odeurs agréables mais portant une impression forte sur le système nerveux, comme les fabricans de parfums, les distillateurs d'essences, etc.

4° *Le goût:* les dégustateurs de vins et eaux-de-vie, etc.; les cuisiniers préparant les mets.

5° *Le tact:* tous les ouvriers qui manient fortement les corps durs, les substances très chaudes, celles qui par leur action durcissent la peau, etc.

Professions qui exercent les facultés intellectuelles.

1° *Efforts de mémoire:* orateurs, acteurs, etc., obligés d'exercer beaucoup cette faculté.

2° *Efforts d'abstraction:* hommes livrés aux mathématiques, aux méditations métaphysiques, à la contemplation ascétique et mystique, etc.

3° *Efforts d'imagination:* poètes enthousiastes, improvisateurs, etc.

On voit, par ce tableau, combien est grand le nombre des professions où la santé peut être compromise, et quelles sont celles qui doivent être le plus décidément nuisibles à ceux qui les exercent, dans un âge où l'organisme ne résiste plus aussi bien aux causes permanentes d'altération.

(4) Le même principe de charité et de commisération qui a inspiré l'idée sublime d'ouvrir des refuges pour l'humanité souffrante et dépourvue de ressources, ne devrait-il pas faire rejeter toute inscription, toute dénomination capable d'affliger les malheureux qui entrent déjà avec répugnance dans ces asiles de la douleur, où l'espoir du soulagement devient leur première consolation? Combien ne doit-il pas leur être pénible d'y être admis à titre d'*incurables!* Ne serait-il pas plus conforme à l'esprit de la charité chrétienne d'y figurer la guérison inespérée du paralytique de l'Évangile?

Je livre ces réflexions à MM. les administrateurs des hospices de Paris, hommes également recommandables par leurs vertus et leurs lumières.

(5) Louis Cornaro était d'une des plus illustres maisons de Venise; mais la disgrace d'un de ses parens l'éloigna de l'administration de cette république. Adonné aux plaisirs et surtout à la bonne chère, il perdit sa santé, devint sujet à des maux d'estomac, à des coliques, contracta la goutte, et tomba dans un état de langueur qui, à 35 ans, faisait désespérer de sa guérison. Ses médecins lui déclarèrent alors qu'il n'y avait qu'un seul moyen qui pût le sauver, la vie sobre et réglée. Cornaro suivit leur avis, se mit à un régime très sévère, eut soin de choisir une habitation salubre, de se préserver du froid et de la trop grande chaleur, s'abstint d'exercices violens, renonça aux femmes, aux veilles, s'efforça de modérer ses passions quoiqu'il fût naturellement irascible et doué d'un tempérament bilieux. Sa santé s'améliora tellement sous l'influence

d'un semblable régime, qu'au bout d'un an il se porta mieux qu'il n'avait jamais fait. Enchanté de ce résultat, il résolut de se retrancher encore sous le rapport de la nourriture, et de ne prendre par jour que douze onces d'alimens et quatorze onces de vin. Ce régime uniforme lui avait procuré tant de force et de vigueur, qu'il se rétablit promptement d'une chute de voiture dans laquelle il s'était démis une jambe, un bras, et s'était blessé grièvement à la tête, à l'âge de soixante et dix ans. Quelques années après, on exigea qu'il mangeât davantage, et par condescendance il porta sa nourriture à quatorze onces et sa boisson à seize. Cette augmentation lui fut nuisible, et au bout de douze jours il contracta des coliques et une fièvre continue, ce qui le détermina à revenir à son premier régime. Il avait alors soixante et dix-huit ans. Il attribue aux bons effets de ce régime, tant sur son physique que sur son moral, le courage avec lequel il supporta la perte d'un procès important qui coûta la vie à un de ses frères et à un de ses parens livrés à de fréquentes débauches qui avaient affaibli leurs forces morales.

Cornaro raconte tous ces détails dans un discours *sur la vie sobre et réglée* qu'il écrivit à l'âge de 83 ans, et dans lequel il déclare la guerre à l'ivrognerie et à la gourmandise.

« Hélas ! s'écrie-t-il, les hommes qui se laissent séduire par le charme de la volupté, et qui se persuadent qu'il vaut mieux vivre dix ans de moins que de se contraindre et de se priver, ne connaissent pas le prix de dix années d'une vie saine, dans un âge où l'homme peut paraître véritablement homme par sa sagesse et

sa conduite, et où il est en état de recueillir le fruit de ses études et de ses travaux.

« Les personnes sensuelles disent que la vie réglée est impossible à pratiquer; Galien, cependant, l'a choisie pour lui-même, et la conseille comme la meilleure. Platon, Cicéron, Isocrate l'embrassèrent, et du temps de Cornaro, le pape Paul Farnèse, le cardinal Bembo, et deux doges de Venise, Lando et Donato l'ont pratiquée, et sont parvenus à une extrême vieillesse. La plus grande peine est de s'y résoudre et de la commencer.

« La nature qui, dans nos maladies, nous prive de l'appétit, nous annonce qu'elle a besoin de la diète pour rétablir la santé, et c'est dans la convalescence qu'il faut ménager le plus les forces de l'estomac. Mais avec la vie frugale et réglée, on ne peut devenir malade que rarement et pour peu de temps. La sobriété sert aussi de frein aux passions. »

Cornaro dit que les personnes dont l'estomac est moins délicat que le sien, ne sont pas obligées d'imiter sa réserve. Celui à qui rien ne fait mal, n'a pas besoin d'examiner beaucoup la qualité des alimens, mais il doit faire attention à leur quantité... On peut citer sans doute des exemples de longévité parmi des gens qui ne se refusaient rien, mais cela est rare, incertain, et pour ainsi dire miraculeux. Un vieillard infirme est plus sûr de vivre long-temps, en observant un régime réglé, qu'un jeune homme vigoureux et sain qui fait toujours bonne chère.

«Les trois passions les plus dangereuses pour l'homme, sont, dit Cornaro, le plaisir du goût, la recherche des honneurs et l'amour des richesses. Ces désirs s'augmen-

tent avec l'âge chez les vieillards qui les ont laissé germer dans la jeunesse et l'âge viril. L'homme sage les combat de bonne heure et finit par en triompher. Quand il est près de payer le tribut qu'il doit à la nature, il se fait plus facilement une raison qui adoucit l'amertume de cette fâcheuse nécessité, en pensant qu'il ne peut pas toujours vivre, qu'un grand nombre d'heureuses années l'ont laissé jouir assez long-temps de sa vertu et de sa réputation, et que sur plusieurs milliers d'hommes ses contemporains, il s'en trouve à peine un seul qui, vivant autrement qu'il n'a fait, reste aussi longtemps sur la terre. Puis il se console d'autant plus aisément que la séparation se fait sans violence, sans douleur; il finit doucement, s'éteint comme une lampe qui n'a plus d'huile, et passe, sans délire et sans convulsions, de cette vie périssable à celle dont l'éternelle félicité est la récompense des gens de bien.»

Cornaro s'adresse ensuite aux personnes qui croient que passé 70 ans la vie n'est plus que langueurs, infirmités, misères. Il se cite comme un exemple du contraire, et donne l'emploi de son temps, parle de ses plaisirs et de ses occupations.

Sa vigueur est encore assez grande, à quatre-vingt-trois ans, pour monter seul à cheval; il descend hardiment un escalier, même une montagne à pied. Il est toujours gai, content, de belle hnmeur, nourrissant intérieurement une heureuse paix, et la sérénité se peint sur son visage. Il peut goûter tous les plaisirs d'une société honnête, lit de bons livres quand il veut être sans compagnie, et les quitte quelquefois pour écrire, cherchant toujours l'occasion d'être utile au public, et de rendre service aux particuliers. Il habite, dans un

des plus beaux quartiers de Padoue, une maison commode, où il a disposé des appartemens d'hiver et d'été. Il se promène dans ses jardins, le long de ses canaux et de ses espaliers, où il trouve toujours à faire quelque chose qui l'occupe et le récrée. Il passe les mois d'avril, de mai, de septembre et d'octobre, à sa maison de campagne, située de la manière la plus agréable et la plus salubre; et il y prend quelquefois le divertissement de la chasse au chien couchant ou au basset. Il va se promener à pied dans son village qui est dans une position charmante, et dont il a assaini autrefois l'air et le sol, afin d'y attirer des habitans pour lesquels il a élevé un temple au Seigneur, circonstance qui lui fait éprouver un plaisir extrême toutes les fois qu'il y pense. Il va quelquefois visiter ses amis dans la ville voisine; il s'entretient avec eux de beaux-arts, de mathématiques, d'agriculture; regarde avec curiosité les ouvrages nouveaux, revoit avec intérêt les anciens, et apprend toujours quelque chose qu'il est bien aise de savoir. Il visite les édifices publics, les palais, les jardins, les antiquités, les fortifications, n'oubliant aucun endroit où il puisse satisfaire sa curiosité ou acquérir quelque connaissance. Il est toujours charmé par la perspective des lieux où il passe, n'ayant rien perdu du côté de la vue, ni de l'ouïe, et ayant le goût plus parfait que lorsqu'il était esclave des jouissances de la table. Il a le plaisir de voir l'achèvement des travaux publics commencés dans sa jeunesse; enfin il dort bien, et s'il rêve, il fait des songes agréables.

A quatre-vingt-trois ans, la vie sobre lui a conservé, dit-il, assez de liberté d'esprit et assez de gaîté pour composer

unepièce de théâtre fort divertissante, sans offenser les mœurs. Il croit mériter non moins d'admiration que le poëte grec, qui, à soixante-treize ans, composa une tragédie.

Enfin, pour comble de bonheur, Cornaro se voit renaître dans un grand nombre de descendans. Il a onze petits-fils dont l'aîné a dix-huit ans, enfans d'un même père et d'une même mère, tous sains et d'une belle espérance. Il s'amuse à jouer avec les plus petits, fait de la musique avec les plus grands, et soutient sa voix mieux qu'il n'a jamais fait. Cela s'appelle-t-il une vieillesse incommode et caduque ? Il ne changerait pas d'âge et de genre de vie avec la plus florissante jeunesse qui ne refuse rien à ses sens ; enfin il se croit assuré de vivre encore en bonne santé pendant plusieurs années, au moyen de son régime, et de finir doucement par la dissolution naturelle des organes.

Il conjure tous les hommes d'imiter son exemple pour l'amour d'eux-mêmes, et de mettre à profit un trésor de vie, qui, étant ici-bas le plus précieux de tous les biens, mérite qu'on le cherche quand on ne l'a pas, et qu'on le conserve soigneusement quand on l'a.

A l'âge de quatre-vingt-six ans, Cornaro écrivit un second discours *sur la manière de corriger un mauvais tempérament*. Il nous apprend qu'il est né bilieux, très prompt, fort irascible, insupportable à beaucoup de gens, qu'il n'espérait pas vivre quarante ans, et que cependant il conserve, à quatre-vingt-six ans, ses dents, sa voix, sa mémoire, son jugement et son cœur. Il parle de son régime, dans lequel il fait entrer, selon son goût, le pain, les pota-

ges, les œufs frais, le veau, le chevreau, le mouton, la perdrix, le poulet et le pigeon. Parmi les poissons de mer, il préfère la dorade, et parmi ceux de rivière, le brochet. Ces alimens suffisent pour les vieillards; ils pourraient même se contenter de potage, de pain et d'œufs, et il n'y a pas d'homme si pauvre que ces alimens-là puissent lui manquer.

« Les gens d'un tempérament fort, dit Cornaro, et accoutumés à des excès qu'ils supportent bien, tombent ordinairement, vers soixante ans, accablés de diverses maladies, comme la goutte, l'hydropisie, les catarrhes, les coliques, la pierre, les hémorroïdes. S'ils meurent infirmes à quatre-vingts ans, ils auraient pu vivre sains jusqu'à cent ans, et fournir la carrière ouverte à tous les hommes, car chacun peut prolonger ses jours, au moyen de la sobriété, aussi longtemps que s'il était né fort, robuste et très vigoureux.

« Je ne puis comprendre, dit Cornaro, qu'une infinité de gens fort sages et fort raisonnables d'ailleurs, ne puissent se résoudre à modérer leur insatiable appétit vers cinquante ou soixante ans, ou du moins lorsqu'ils commencent à ressentir les infirmités de la vieillesse. »

Dans une lettre que Cornaro, âgé alors de quatre-vingt-onze ans, adressa au patriarche d'Aquilée, *sur les moyens de jouir d'une félicité parfaite dans un âge avancé*, le célèbre vieillard de Padoue annonce que sa santé et ses forces semblent augmenter à mesure qu'il prend des années, ce qu'il attribue à la continence et à la sobriété. Il écrit de sa main sept ou huit heures par jour, se promène, fait sa partie de musique, a recou-

vré la voix et chante les louanges de Dieu comme un autre David. Il ne peut boire d'aucun vin pendant les mois de juillet et d'août de chaque année, son estomac et son goût le repoussant alors, et il mange très peu. Ce peu de nourriture lui cause, vers la mi-août, une faiblesse que ne soulagent ni les consommés, ni les cordiaux. Le vin nouveau le rétablit parfaitement au commencement de septembre.

Les médecins de Cornaro, imbus des préjugés de leur temps, le félicitaient d'avoir reçu un privilége particulier de la nature et des *astres*; mais lui, plus judicieux que ces docteurs, leur répondait que la grâce qu'il recevait n'était point spéciale, que tout homme pouvait la recevoir comme lui, en suivant la même conduite. Il ajoutait que l'homme, dans sa jeunesse, étant plus sensuel que raisonnable, donne tout à ses plaisirs, ou que lorsqu'il est parvenu à quarante ou cinquante ans, il doit savoir qu'il est à la moitié de sa vie, grâce à la bonté de son tempérament qui l'a conduit jusque-là; mais qu'étant arrivé à ce période, il descend vers la mort, dont les infirmités de la vieillesse sont les avant-coureurs. « Celle-ci étant aussi différente de la jeunesse que la vie réglée est opposée à la débauche, il est nécessaire de changer de manière de vivre quand on n'est plus jeune, particulièrement à l'égard de la quantité et de la qualité des alimens, parce que c'est de là que dépendent radicalement la santé et la durée de nos jours. Enfin si la première partie de la vie a été toute sensuelle, la seconde doit être raisonnable et réglée, afin qu'elle finisse sans douleur et par pure dissolution.

Le quatrième écrit de Cornaro a pour titre : *De la*

naissance de l'homme et de sa mort. Ce vieillard avait quatre-vingt-quinze ans lorsqu'il le composa. A cet âge, il se trouve sain, dispos, et aussi content que s'il n'avait que vingt-cinq ans. « La plupart des gens, dit-il, croient que l'homme, perdant ses forces en vieillissant, doit les réparer et les conserver par une nourriture abondante ; mais la faculté digestive s'affaiblissant, on l'épuise par trop d'alimens. Lorsque la chaleur naturelle commence à décroître, il est nécessaire, pour se bien porter, de diminuer la quantité de ce qu'on boit et de ce qu'on mange chaque jour, la nature n'ayant besoin que de peu de chose pour soutenir la vie dans la vieillesse ; mais la plupart des personnes âgées continuent de vivre à la manière accoutumée. Si elles s'étaient retranchées de bonne heure, elles jouiraient d'une aussi longue vie que moi, dit Cornaro. Si j'étais né avec une constitution robuste, je ne douterais pas de pousser ma carrière jusqu'à cent vingt ans ; mais ayant apporté en naissant un tempérament délicat, je n'espère de vivre guère plus d'un siècle, et tous ceux qui ne sont pas mieux constitués que moi, pourraient, en vivant sobrement, fournir aisément la même carrière. » Rien ne paraît plus agréable à Cornaro que cette certitude de vivre long-temps. Son idée fixe était que la sobriété prévient la formation de tous les levains des maladies, et entretient les humeurs dans un parfait équilibre ; tandis que l'intempérance les brouille, les altère, les irrite, les met en mouvement, ce qui cause les fluxions, les fièvres, et presque tous les accidens qui nous conduisent au tombeau.

Cornaro, à l'âge de quatre-vingt-quinze ans, se

croit encore loin de sa fin, parce qu'il se porte bien, qu'il est gai, qu'il trouve du goût à ce qu'il mange, qu'il dort tranquillement, et que ses sens ne s'affaiblissent pas. Il a toujours, dit-il, l'imagination vive, la mémoire heureuse, le jugement solide, le cœur bon, et se complaît à rappeler les services qu'il a rendus et qu'il continue de rendre à son pays. Il a réparé par son industrie des pertes considérables qu'il avait faites dans sa jeunesse, et il laisse à ses descendans une fois plus de biens qu'il n'en avait reçus en patrimoine. Il a publié les bienfaits de la sobriété; il conduit lui-même sa maison, dirige ses constructions, s'entretient avec les savans, et apprend chaque jour quelque chose. Enfin, il est étonné de la facilité de sa conception et de son aptitude aux études les plus difficiles. Il dit jouir de deux vies, l'une terrestre par les fonctions corporelles, et l'autre divine par les délices de l'esprit.

Cornaro termine son livre en disant que la grande vieillesse pouvant être si utile et si agréable aux hommes, il aurait manqué de charité s'il n'avait pris soin de leur apprendre par quels moyens ils peuvent prolonger leurs jours. « Vivez, vivez long-temps, s'écrie-t-il, afin de servir Dieu et de mériter la gloire qu'il prépare à ses élus. »

Une religieuse de Padoue, petite-nièce de Cornaro, nous apprend que son grand-oncle sentant diminuer peu à peu la chaleur naturelle en vieillissant, diminua aussi peu à peu la quantité de ses alimens, jusqu'à ne prendre à chaque repas qu'un jaune d'œuf, encore en faisait-il à deux fois sur la fin de sa vie. Par ce moyen, il se conserva sain et même vigoureux jusqu'à l'âge de cent ans. Son esprit ne s'affaiblit point; il n'eut jamais

besoin de lunettes; il ne devint pas sourd, et sa voix se maintint forte et agréable, comme elle l'était dans sa jeunesse.

Cornaro avait prévu qu'il irait loin sans infirmités, et il ne s'était pas trompé. Lorsqu'il sentit que sa dernière heure approchait, il se disposa à quitter la vie avec la piété d'un chrétien et le courage d'un philosophe. Il fit son testament, et mit ordre à toutes ses affaires, après quoi il reçut les derniers sacremens, et attendit tranquillement sa fin dans un fauteuil, ne souffrant aucune douleur, conservant tout son esprit, et ayant encore l'œil gai. Un petit évanouissement lui tint lieu d'agonie, et lui fit pousser le dernier soupir. Il mourut à Padoue le 26 avril 1566.

Sa femme mourut quelques années après lui. Sa vie fut longue aussi; sa vieillesse fut aussi heureuse que celle de son époux, et sa fin fut aussi douce.

Cornaro n'a pas dit s'il prenait douze onces de nourriture solide et quatorze de liquide en un ou deux repas; cependant, comme il assure qu'il mangeait très peu, on pourrait en conclure qu'il partageait en deux fois cette quantité.

Cardan nous apprend, dans un de ses dialogues sur les moyens de prolonger la vie et de conserver la santé, que le célèbre jurisconsulte Panigarole, qui a vécu plus de soixante-dix ans, quoique son tempérament fût très faible, ne prenait chaque jour que vingt-huit onces de nourriture. Il dit aussi avoir connu une personne qui a vécu plus de quatre-vingt-dix ans, et qui ne prenait chaque jour, pour toute nourriture, que trente-six onces d'alimens ou de boisson. Cette personne avait l'habitude de se purger, environ tous les

quinze jours, avec de la casse ou quelques drogues analogues.

Les quatre discours de Cornaro ont été traduits de l'italien, et publiés à Paris en 1701, sous ce titre : *Conseils pour vivre long-temps, traduits de l'italien, de Louis Cornaro, noble vénitien*, in-12.

(6) Parmi les sages qui ont travaillé avec le plus d'ardeur et de succès à épurer leur ame, aucun, à ma connaissance, n'a cherché la perfection morale avec plus de bonne foi que Benjamin Franklin, qui raconte d'une manière aussi simple que touchante par quels moyens il espérait atteindre un si noble but.

« Quoique je ne sois point arrivé, dit-il, à la perfection à laquelle j'avais tant d'envie de parvenir, et que j'en sois même resté bien loin, mes efforts m'ont rendu meilleur et plus heureux que je n'aurais été si je n'avais formé cette entreprise : comme celui qui cherche à se faire une écriture parfaite, en imitant une exemple gravée, sans atteindre jamais à la correction du modèle, rend cependant sa main plus sûre et son écriture passable. Il peut être utile à mes descendans de savoir que c'est à ce petit artifice, et à l'aide de Dieu, que leur ancêtre a dû le bonheur constant de sa vie, jusqu'à sa soixante-dix-neuvième année, pendant laquelle ceci est écrit. Les revers qui peuvent troubler le reste de ses jours sont entre les mains de la Providence; mais, s'ils arrivent, le souvenir de son bonheur passé doit l'aider à les supporter avec résignation. »

(7) Cicéron avait soixante-trois ans quand il composa le Traité de la Vieillesse, et Pomponius Atticus, son ami, auquel il l'a dédié, en avait soixante-cinq. L'auteur, dont le but est de faire l'apologie de la vieillesse, suppose une conversation de Caton le Censeur, âgé de quatre-vingt-quatre ans, avec le second Scipion l'Africain et son ami Lélius, l'an de Rome 603, sous le consulat de T. Quintius Flaminius et de M. Acilius Balbus.

Caton, qui a presque toujours la parole, et que Cicéron a choisi comme l'interlocuteur le plus capable de donner du poids à ses discours, examine l'un après l'autre les divers reproches qu'on fait à la vieillesse. Il les réduit à ces quatre principaux : Qu'elle nous éloigne des affaires; qu'elle nous ôte les forces; qu'elle nous prive de presque tous les plaisirs, et qu'elle est voisine de la mort.

En réfutant le premier reproche, Caton cite tous les vieillards qui ont fait de grandes choses : Fabius, Paul Emile, Fabricius, Curius, Coruncanius, Appius Claudius; il se cite lui-même. « Ne peut-on pas, dit-il, servir l'état par sa prudence, par ses conseils, par sa raison? N'est-ce pas ce qui a fait appeler *sénat* le conseil suprême? A Lacédémone les premiers magistrats sont nommés *les vieillards*. Le génie n'abandonne pas les hommes dans leur vieillesse, pourvu qu'à leur tour ils n'abandonnent ni leurs études ni leurs travaux. Solon se glorifiait de vieillir en apprenant chaque jour quelque chose de nouveau, comme j'ai fait moi-même, dit Caton, en étudiant sur mes vieux jours les lettres grecques. »

La faiblesse du corps est le second reproche que l'on

fait à la vieillesse. « Mais, dit Caton, pourquoi désirer les forces d'un autre âge? User de ce qu'on a, et agir en tout selon ses forces, telle est la règle du sage. Ne suffit-il pas à la vieillesse de conserver les forces nécessaires pour élever, instruire les jeunes gens et les former à la pratique de leurs devoirs? Quelque faible, quelque languissant que soit un homme qui donne d'utiles leçons, je ne le croirai jamais malheureux.

« Nestor avait vécu trois âges d'homme, et de sa bouche sortaient, dit Homère, des discours plus doux que le miel. Agamemnon ne forme pas le vœu d'avoir dix capitaines comme Ajax, mais dix comme Nestor, et il ne doute point alors de la destruction de Troie.

« Qu'un homme n'ait que des forces médiocres, mais qu'il en tire tout le parti possible, il n'aura certainement pas un grand désir d'en avoir davantage.

« Les forces sont un bien dont il faut user tant qu'on l'a, et qu'on ne doit pas regretter quand on ne l'a plus. Le cours de notre vie est fixé; chaque âge a son caractère particulier. La nature a donné la faiblesse à l'enfance, la fierté à la jeunesse, la gravité à l'âge viril, et la vieillesse a, dans sa maturité, quelque chose de fort naturel; le fruit est mûr, il doit tomber. La vieillesse n'a plus de forces! Mais on n'exige pas qu'elle en ait. Les lois, les usages dispensent la vieillesse des emplois où les forces sont nécessaires. Est-il étonnant de voir certains vieillards sujets à des infirmités, lorsque les jeunes gens eux-mêmes n'en sont pas exempts? Il faut s'appliquer sans relâche à corriger les torts que la vieillesse peut avoir, et les combattre comme on combat la maladie. Pour cela, nous devons ménager notre santé, ne prendre de nourriture que ce qu'il en

faut pour soutenir nos forces, non pour les accabler, et nos soins ne doivent pas se borner au corps seulement; nous devons nourrir encore mieux l'esprit et le cœur; car si on ne les entretient comme la lampe en lui fournissant de l'huile, eux aussi s'éteignent dans la vieillesse. Il y a même cette différence entre l'esprit et le corps, que celui-ci s'appesantit par le grand exercice, tandis que celui-là en reçoit une vigueur nouvelle. Ces *sots vieillards de comédie*, ainsi que parle Cécilius, c'est-à-dire qui sont crédules, oublieux, inconséquens, ce n'est point leur âge qui les rend tels, c'est leur paresse, c'est qu'ils ne savent rien faire, c'est qu'ils ne font que dormir.

« J'aime que le jeune homme tienne un peu du vieillard et que le vieillard tienne un peu du jeune homme.

« Observons cette règle et notre corps pourra bien vieillir, mais notre esprit jamais.

« Le troisième reproche qu'on fait à la vieillesse, c'est d'être privée de plaisir. Si c'est des plaisirs des sens, c'est une heureuse prérogative. Elle est privée des grands repas; eh bien! plus d'ivresse, plus d'indigestions, plus d'insomnies! Mais elle peut encore se plaire à de modestes repas. Le mot *convivium* a été bien choisi par les Latins pour exprimer l'action de vivre ensemble, parce que la table est en effet un des liens de la société......

« On demandait à Sophocle, qui était déjà sur le retour de l'âge, s'il jouissait encore des plaisirs de l'amour. — Que les dieux veuillent m'en préserver! dit-il sagement; je m'y suis soustrait de bon cœur, comme au joug d'un maître sauvage et furieux.

« Pour ceux qui sont avides de ces choses-là, il peut

être pénible d'en être privé ; mais quand la satiété est venue, la privation sera préférable à la jouissance, si l'on peut appeler privation l'absence d'une chose qu'on ne désire point. Je dirai donc qu'en cela ne point désirer vaut mieux que jouir. D'ailleurs la vieillesse, pour user moins de ces plaisirs-là, n'en est pas entièrement privée.

« De quel prix n'est-il pas, après avoir, pour ainsi dire, fait son temps au service de l'amour, de l'ambition, de l'intrigue, des rivalités et enfin de toutes les passions, d'être enfin à soi et, comme on le dit, de vivre avec soi-même ! Si, de plus, on a quelque objet d'étude qui serve d'aliment à l'esprit, qu'y a-t-il de plus agréable que l'oisive vieillesse ? Les jouissances de l'étude sont telles que, dans les bons esprits, ce goût naît avec les années ; aussi est-ce une belle parole de Solon que celle-ci : *qu'il vieillissait en apprenant toujours.*

« Les plaisirs de l'agriculture ne sont pas interdits à la vieillesse et sont les plus analogues aux mœurs du sage ; ils ont pour objet la terre qui, toujours docile à la main qui la gouverne, ne rend jamais qu'avec usure ce qu'elle a reçu. Cependant ce ne sont pas seulement les fruits qui nous charment, c'est aussi la nature et la vertu de la terre. Je ne m'arrêterai pas à sa force productive, qui, d'un aussi petit grain que celui de la figue ou du raisin, forme des troncs si gros et des branches si étendues. Mais les marcottes, les plants, les sarmens, les racines vivaces, les provins, n'ont-ils pas de quoi faire notre amusement à la fois et notre admiration ? Quoi de plus riant, de plus beau que la vigne avec son pampre et ses raisins ? Et ce n'est pas seule-

ment l'utile qui me plaît en elle, c'est aussi sa nature même et les charmans détails de sa culture. Que dirai-je encore de l'art des irrigations, des différens labours qu'on donne aux terres pour les rendre plus fertiles? Parlerai-je de l'utilité des engrais ? Je l'ai fait dans mon ouvrage sur l'agriculture. Hésiode n'en dit pas un mot dans son poème sur la culture des champs. Mais Homère, qui vivait, je crois, plusieurs siècles avant lui, nous représente Laërte fumant et cultivant lui-même ses domaines, pour adoucir les regrets de l'absence de son fils. Au reste, les moissons, les prairies, les vignobles, les arbres, ne sont pas les seuls ornemens de la campagne : il faut y joindre les jardins, les vergers, les bestiaux, les pâturages, les essaims d'abeilles, les différentes espèces de fleurs. Outre le plaisir des plantations, j'ai encore celui des greffes; l'agriculture n'a rien trouvé de plus ingénieux.

« Je pourrais m'étendre davantage sur les amusemens de la campagne, mais je sens que je n'ai déjà été que trop long. Vous me le pardonnerez, je me suis laissé entraîner par mon goût naturel; et puis la vieillesse est parleuse; j'en conviens pour ne pas avoir l'air de ne reconnaître en elle aucun défaut. C'est aux champs que N. Curtius passa ses derniers jours; c'est là, qu'assis au coin du feu, Curius rejeta l'offre d'une grosse somme d'or que lui avaient apportée les Samnites, en leur disant : La gloire n'est pas d'avoir de l'or, mais de commander à ceux qui en ont. Avec une ame si élevée, sa vieillesse pouvait-elle n'être pas heureuse?

« Mais je reviens aux agriculteurs, pour ne pas m'éloigner de moi-même. Alors les sénateurs, c'est-à-

dire les vieillards, vivaient à la campagne. L. Quintius Cincinnatus fut trouvé la charrue à la main, quand on vint lui annoncer qu'il était nommé à la dictature. C'est de la campagne qu'étaient mandés au sénat et Curius et les autres vieillards; et de là vient le nom de *voyageurs* qu'on donnait à ceux qui allaient les y chercher. Eh bien! la vieillesse de ces hommes qui se plaisaient à cultiver les champs, vous paraît-elle misérable? Pour moi, je doute qu'il puisse y avoir une vie plus heureuse, non seulement parce qu'on y remplit un devoir, en cultivant un art salutaire à tout le genre humain, mais parce qu'on y trouve ce charme dont j'ai parlé, et l'abondance de toutes les choses nécessaires au culte des dieux et à la nourriture des hommes....

« M. Valérius Corvus vécut jusqu'à cent ans, et dans ses dernières années, il habitait et cultivait les champs. Il y eut quarante-six ans d'intervalle entre son premier et son sixième consulat. Il vécut donc pour les honneurs autant d'années qu'il en faut pour être à l'âge où nos pères ont fixé le commencement de la vieillesse; et il fut plus heureux encore à la fin qu'au milieu de sa vie, puisqu'il avait plus d'autorité et moins de travail; car l'autorité est la couronne de la vieillesse; mais souvenez-vous que je n'entends faire ici l'éloge que de cette vieillesse qui a ses fondemens dans le premier âge. C'est dans le même sens que j'ai dit autrefois, avec l'approbation de tous ceux qui m'entendaient, que cette vieillesse-là était bien misérable, qui était réduite à se défendre par des paroles. Les rides, les cheveux blancs ne peuvent tout à coup donner de l'autorité; elle est le dernier fruit que l'on recueille des vertus de toute sa vie......

« Mais, dira-t-on, les vieillards sont moroses, inquiets, irascibles, difficiles; enfin, pour ne rien oublier, ils sont avares. Ces défauts viennent des mœurs et non de la vieillesse; et encore la morosité, comme les autres défauts dont je parle, a-t-elle une espèce d'excuse qui n'est pas légitime, à la vérité, mais qui semble plausible. Ils croient qu'on les méprise, qu'on les dédaigne, qu'on les tourne en ridicule; en outre, pour un corps débile, la moindre offense est douloureuse. Tout cela cependant s'adoucit par les bonnes mœurs et par la culture de l'esprit......

« Il en est des hommes comme des différens vins, qui ne s'aigrissent pas tous en vieillissant. J'approuve la sévérité dans la vieillesse: pourvu qu'elle soit modérée, comme tout doit l'être; mias l'âpreté est toujours condamnable. Quant à l'avarice du vieillard, je ne la comprends pas. Quelle folie d'augmenter ses provisions de voyage à mesure que le terme du voyage est plus prochain!

« Reste maintenant la quatrième cause qui semble inquiéter et tourmenter notre âge, la proximité de la mort. Et en effet, elle ne peut être fort éloignée. Oh! malheureux le vieillard qui, dans une longue vie, n'a pas appris à mépriser la mort! Elle doit être toutefois, ou bien indifférente, si elle anéantit notre ame, ou bien désirable, si elle la fait passer dans un lieu où elle sera éternelle. Or, certainement on ne saurait trouver une troisième supposition. Que craindrai-je donc, si je dois, après ma mort, ou n'être pas misérable, ou bien être heureux? Quel est l'homme, quelque jeune qu'il soit, assez insensé pour assurer qu'il vivra jusqu'au soir? Que dis-je? les causes de mort

sont plus nombreuses dans le jeune âge que dans le nôtre. Les maladies y sont plus fréquentes, plus aiguës, plus difficiles à traiter, et c'est ce qui fait que peu d'hommes vieillissent.......

« Ah! Scipion, je n'ai que trop éprouvé, et dans la perte de mon excellent fils, et dans celle de vos frères destinés aux premières dignités, que la mort est commune à tous les âges.

« Mais le jeune homme peut espérer de vivre long-temps, ce qui n'est pas permis au vieillard. C'est une espérance folle. Quelle illusion moins raisonnable que de compter sur l'incertain, et de prendre le faux pour le vrai? Mais le vieillard n'a pas même de raison d'espérer. Eh bien! sa condition en est meilleure que celle du jeune homme, puisqu'il a déjà ce que celui-ci espère. L'un veut vivre long-temps, l'autre a long-temps vécu. Cependant, ô bons dieux! qu'est-ce que long-temps dans la vie de l'homme? Pour moi, je ne vois pas une grande durée là où je vois une fin. Lorsqu'elle est venue cette fin, tout le passé est perdu pour jamais; il ne reste que le fruit des vertus et des bonnes actions......

« Chaque âge a son terme marqué; il n'y a que la vieillesse qui n'en ait point de fixe. Un vieillard jouit pleinement de la vie aussi long-temps qu'il peut remplir exactement tous ses devoirs; il jouit de la vie en méprisant la mort. C'est par là que la vieillesse est plus forte et plus courageuse que la jeunesse...... »

Caton rappelle tous les illustres Romains qui sacrifièrent volontairement leur vie pour la liberté, pour leur pays, et même des légions entières qui partirent tant de fois d'un cœur déterminé et content pour le poste

d'où elles savaient qu'elles ne reviendraient pas, et il s'écrie :

« Ce qu'ont méprisé des jeunes gens ignorans, grossiers, des vieillards éclairés le redouteraient-ils? L'enfance a ses goûts particuliers : peuvent-ils être ceux des jeunes gens? La première jeunesse a les siens : sont-ils les mêmes que les goûts de l'âge viril? Ceux-ci ne sauraient convenir à la vieillesse qui a les siens propres. Les goûts de ce dernier âge se perdent à leur tour comme ceux des âges précédens; et quand ce moment arrive, la satiété de la vie amène la nécessité de la mort. »

Caton fait ensuite, de la manière la plus éloquente, sa profession de foi sur l'immortalité de l'ame, et fortifie sa conviction par celle des plus grands hommes de l'antiquité; puis il ajoute que si quelque dieu lui donnait la faculté de revenir au premier âge, il le refuserait certainement, et ne voudrait pas être rappelé de la borne au point de départ. « Je ne me repens point, dit-il, d'avoir vécu, parce que ma vie a été telle que je ne crois pas être né en vain; mais je sortirai de la vie comme d'une hôtellerie, et non comme de mon domicile. La nature ne nous a pas mis dans ce monde pour l'habiter toujours, mais pour y loger en passant.

Oh! le beau jour que celui où je partirai pour cette assemblée céleste, pour ce divin conseil des ames, où je m'éloignerai de cette foule et de cette fange terrestres! Je partirai pour aller me réunir à ces grands hommes dont je viens de parler, et surtout à mon cher Caton, le meilleur des citoyens, le plus tendre des fils. J'ai mis son corps sur le bûcher funèbre, et il eût convenu, au contraire, qu'il y plaçât le mien; mais

son ame, sans m'abandonner, sans me perdre de vue, s'est retirée dans ce séjour où elle voyait bien que je viendrais aussi. Si j'ai paru supporter mon malheur avec fermeté, je n'y ai pas été moins sensible; seulement je me consolais moi-même en pensant que notre séparation ne serait pas longue. C'est à ces espérances que je dois ce qui fait, dites-vous, Scipion, votre admiration et celle de Lélius, une vieillesse légère pour moi, et qui m'est agréable, loin de m'être importune. Si je me trompe en croyant à l'immortalité de l'ame, je me trompe avec plaisir, et je ne veux pas qu'on m'arrache une erreur qui fait le charme de ma vie. Si je meurs tout entier, comme le pensent quelques petits philosophes, je ne sentirai rien, et je n'aurai pas à craindre que les philosophes morts comme moi se moquent de mon erreur. Quand même nous ne serions point immortels, il est néanmoins désirable pour l'homme de finir en son temps. Les jours qui nous sont accordés ont leur terme ainsi que tout le reste, et la vieillesse est comme le dernier acte du drame de la vie. Nous devons remercier la nature qui nous soustrait à la fatigue, et peut-être à la satiété.

« Voilà ce que j'avais à vous dire sur la vieillesse. Puissiez-vous-y parvenir, afin que l'expérience vous confirme ce que je viens de vous apprendre. »

(*M. T. Ciceronis Cato Major, seu de Senectute Dialogus ad T. Pomponium Atticum.* Traduction de Gallon-La-Bastide.)

(8) A la suite d'une traduction française du Dialogue de Cicéron sur la vieillesse qui a paru en 1822, chez Pochard, libraire à Paris, et qui est sans doute une réimpression, on trouve quatre lettres sur la vieillesse des femmes, par madame de Maussion.

Ces lettres, que l'auteur adresse à ses sœurs, et qui sont calquées sur le Traité du philosophe romain, ont pour objet d'apprendre aux femmes, puisque, dit-elle, beaucoup semblent l'ignorer, ce que le temps les a faites, et plus encore, ce que la raison doit les faire.

L'auteur ne craint point d'avancer « qu'une femme sensée et fidèle à ses devoirs jouit, dans son intérieur, d'un ascendant plus réel et mieux établi que celui que les agrémens peuvent lui donner dans le monde ; et c'est là cette considération, cette couronne de l'âge mûr qui, si elle ne convient pas à la tête de toutes les femmes, sied si bien du moins à celles qui ont pris constamment le bon sens et le devoir pour bases de leur conduite.

« Mais avant de parler des ressources, je dirai même des honneurs de l'âge, il faut nous arrêter un instant, non pas sur ses devoirs, la vieillesse en est presque exempte, mais sur les convenances qu'elle doit respecter, sur les écueils qu'elle doit éviter ; car le temps, qui est toujours supposé avoir amené la maturité, diminue chaque jour nos droits à l'indulgence.

« Il est trop vrai, pour les femmes, que leurs devoirs, par leur nature même, diminuent et cessent souvent avant qu'elles aient perdu la faculté de les remplir. Le titre le plus précieux à leur cœur, celui qui leur coûte le plus de veilles et d'efforts, et qui, en échange, leur paie le plus de jouissances, celui de

mère, cesse de bonne heure de leur imposer des soins. Elles sont encore jeunes, et la rapidité des générations a déjà brisé ces liens d'instinct et de besoin qui tiennent la mère à l'enfant. Les prévoyances de l'éducation avaient succédé; elles cessent également. Les succès de leurs fils déjà placés, le bonheur de leurs filles déjà établies, ne sont plus pour elles qu'un sujet de vœux, d'inquiétudes ou de jouissances : sentimens très vifs, mais ordinairement très impuissans. Les égards, les soins que réclamait la vieillesse de nos parens, et dont la nature ne semble pas nous avoir moins spécialement chargées, ont dû cesser aussi; et ils n'ont laissé à leur place que des souvenirs et des regrets. Le veuvage enfin vient, pour beaucoup de femmes, mettre un dernier terme aux devoirs de la vie. C'est alors qu'en récompense d'une carrière active, il ne leur reste que le sentiment pénible de leur inutilité.

« Ce vide, que la philosophie appelle *repos*, me semble en effet l'épreuve la plus pénible pour un sexe que ses devoirs ont constamment renfermé dans un cercle de soins actifs, et auquel l'éducation, même celle que l'on appelle *brillante*, a rarement donné des ressources assez solides pour qu'il les retrouve encore dans l'arrière-saison.

« Pour qu'une vieille femme soit aimée et encore heureuse, il faut qu'elle soit bonne, parce que la bonté est de tous les âges, qu'elle plaît à tous et les rapproche tous........ N'oublions pas qu'il est une dignité qui appartient à l'âge; elle est calme et étrangère à toute ostentation. C'est à la fois le fruit des réflexions de la vie et la récompense de sa régularité : cette dignité convient certainement aux femmes. »

Madame de Maussion, adoptant l'idée de Cicéron, se garde bien de rejeter sur la vieillesse les torts qui appartiennent aux caractères, aux principes, aux mœurs. Aussi ne parle-t-elle pas de l'amertume que la perte de la beauté répand sur les derniers jours des femmes dont elle a fait le mérite unique, l'unique occupation.

Elle propose aux femmes la générosité, la propreté et la gaîté, comme les plus sûrs et les plus aimables moyens d'effacer les traces de l'âge; « et cependant, dit-elle, il faut mettre, dans leur emploi même, la retenue, l'extrême mesure qui conviennent à la saison de l'expérience et de la sagesse. Une aimable vieille peut encourager les saillies de la jeunesse; elle peut quelquefois elle-même s'échapper en mots heureux; la raillerie n'est point déplacée dans sa bouche, si elle en sait bannir l'amertume; elle peut la rendre utile aux jeunes gens, et prescrire, en badinant, au cercle dont elle est la doyenne, ces convenances traditionnelles qui composent le code de la bonne compagnie.

« Que le naturel, si précieux à toutes les époques de la vie, que le naturel, marque certaine d'un bon esprit et base solide de l'estime, soit le trait fondamental du caractère noble et sincère qui convient aux femmes âgées.

« Les femmes peuvent, jusqu'à la fin de leur vie, conserver le plus grand ascendant dans l'intérieur de leur famille. Un esprit sensé, un caractère sûr, une humeur égale, l'amour des devoirs, l'exactitude à les remplir, voilà les titres que le temps respecte, voilà les fondemens d'une considération durable. Tous les

siècles ont reconnu cette vérité ; toutes les mœurs s'y sont pliées; toutes les religions l'ont consacrée.

« On sait quel ascendant les femmes avaient chez les Gaulois, où elles décidaient de la paix et de la guerre. C'était alors qu'il était bon pour nous de vieillir en France. Mais les temps sont changés, et la sagesse apprend à régler ses prétentions sur ce qu'on peut raisonnablement se flatter d'obtenir.

« Contentons-nous donc aujourd'hui de prétendre à la tendresse de nos époux, à l'amour de nos enfans, à l'estime du monde. Tels sont les prix offerts à la justesse d'esprit, à la bonté du cœur, à la simplicité de la conduite. Cette bonté, cette droiture, premiers dons du ciel, se montrent sous une infinité de formes, embrassent presque tous les genres de mérite : ordre, activité, prudence et discrétion dans les affaires, zèle et sincérité dans les sentimens, confiance entière envers vos proches, dévoûment pour vos amis, indulgence pour la jeunesse, reconnaissance des soins que l'on vous rend, générosité et douceur envers ceux qui dépendent de vous, charité pour le malheur.

« Ces vertus ignorées et paisibles ne sont point redites par la renommée, mais leur souvenir devient une précieuse tradition de famille. Il n'en est presque aucune où ne soit conservée la mémoire de quelque aïeule révérée, où l'on ne se rappelle avec reconnaissance une parente, une protectrice. La vieillesse n'arrache point aux femmes la considération intérieure, lorsqu'elles ont su l'acquérir, et elles n'abdiquent que volontairement le sceptre du ménage, lorsqu'elles ont su le tenir d'une main ferme. »

Dans sa seconde lettre, madame de Maussion répète

après Cicéron, que les forces qui manquent à la vieillesse ne lui sont plus nécessaires, et qu'elle doit se consoler de leur perte, puisque c'est par l'expérience et par le conseil qu'elle peut encore prétendre à se rendre utile. « Mais, dit-elle, l'expérience et le conseil n'existent-ils point dans les choses privées comme dans la chose publique ?

« L'expérience est une richesse individuelle que tous n'ont pas, au même degré, la faculté d'acquérir ; ou si, l'assimilant à la prudence, on l'élève au rang des vertus, c'est une vertu essentiellement privée. C'est dans le sein des familles, c'est dans l'exercice des arts paisibles et des pratiques utiles à la conservation ou au bien-être de la vie que l'expérience développe toute son influence. Et qui pourrait nier que les femmes ne soient appelées à partager ce trésor du vieil âge ?

« La science économique est, plus qu'aucune autre, du domaine de la tradition. Les lettres, les beaux-arts, les sciences ont pu lui prêter des charmes ou l'enrichir, mais son existence ne dépend point de ces fastueux auxiliaires, et la pratique, en ce point, est très supérieure à la théorie. Xénophon compare la mère de famille à la reine abeille, qui seule gouverne toute la ruche, distribue les emplois, anime les travaux et veille à la subsistance de sa nombreuse famille.

« Les soins ménagers ne sont pas les seuls que prescrivent aux femmes les devoirs intérieurs ; il en est d'un ordre plus relevé qui, par un juste retour, portent en eux-mêmes leur plus douce récompense, et dont la nature semble avoir spécialement chargé les femmes. Je ne parle pas seulement ici des soins que

l'enfance réclame, ni de ceux qui sont dus à la vieillesse ou à l'infirmité, mais encore de l'ordre intérieur, de la paix domestique, de l'union des familles. Et qui pourrait nier l'influence des femmes sur des points si essentiels à la morale, à la santé, à l'aisance, sources véritables du bonheur intérieur et souvent même de la considération publique ? »

On doit attacher presque entièrement à la bonté du cœur le mérite et l'utilité de la vieillesse des femmes. Celles-là seules savent encore être heureuses, qui, portant leurs affections sur d'autres objets, attachent leur intérêt et leurs espérances à des êtres que le temps n'a pas encore condamnés; celles-là ont passé, sans chagrin, leurs parures à leurs filles; elles jouissent des progrès de la jeunesse, s'intéressent aux succès de l'âge mûr; et n'oubliant qu'elles seules, elles sauront se distraire des ennuis de leur propre décadence, et pourront, au milieu des infirmités, paraître encore gaies et aimables.

Madame de Maussion, cherchant à opposer aux illustres vieillards cités par Cicéron l'exemple de quelque femme remarquable par l'ascendant que lui donnèrent la raison et la vertu dépouillées du prestige et des grâces de la jeunesse, trouve madame de Maintenon, qui devint, à cinquante ans, l'amie et bientôt l'épouse de Louis XIV, et conserva jusqu'à la fin l'entière confiance, on dirait presque l'amour de ce prince. . . . . .

« Après avoir reçu avec dignité les respects de la cour, elle s'en éloigna sans regrets à l'époque de son veuvage. Retirée à Saint-Cyr, dans cette maison dont elle était la fondatrice, au milieu des jeunes filles qui lui

devaient leur éducation, elle y maintint l'ordre, en régla l'intérieur. A l'âge de quatre-vingts ans elle suivait et surveillait encore les études, ne dédaignant pas même de prendre part aux jeux innocens de l'enfance. Toujours active et bien plus heureuse dans cette retraite qu'elle ne l'avait été lorsqu'elle partageait la puissance, elle acheva sa longue carrière en formant de jeunes cœurs à la vertu, et mourut admirée du monde et adorée des filles de son adoption. »

Madame de Maussion, dans sa troisième lettre, entretient ses sœurs des compensations qu'un esprit raisonnable peut opposer à la perte des agrémens qui appartiennent à la jeunesse : « Que les femmes qui s'affligent de la perte de leur beauté renoncent à leur miroir ; qu'elles oublient leur visage pour se rappeler qu'elles ont une ame, un esprit, qui, affranchis de la vanité des sens, vont reprendre leur indépendance. Les personnes douées de quelque jugement se consoleront sans doute d'être parvenues à cette époque de la vie qui autorise les démarches courageuses, se plaît aux discours sérieux, et ne permet que des liaisons solides ; à ce temps où madame de Coulange, cette femme aimable, spirituelle et légère, qui, pendant tant d'années, avait fait les délices de la société, ne craignait point d'écrire : « J'ai trop aimé le monde ; mais il me semble que je n'ai pas perdu le temps que j'ai passé à m'en détromper ; car il est certain que je préfère la vieillesse aux belles années, par la grande tranquillité dont elle me laisse jouir. »

« Madame de Sévigné, chez qui la vivacité du sentiment, la richesse d'une imagination toujours riante et la plus douce égalité d'humeur déguisaient si bien

le progrès des années, madame de Sévigné, toujours fêtée dans le monde, en fait encore les délices à plus de soixante ans. Les années n'apportent aucune atteinte aux graces de son esprit ni à la sensibilité de son cœur, mais le temps a mûri son jugement et ajouté le mérite que donne la réflexion aux graces natives de son esprit : elle reconnaît les avantages de l'expérience. « Si je pouvais vivre seulement deux cents ans, écrit-elle avec gaîté, je deviendrais la plus aimable personne du monde. Je me corrige assez aisément, et je trouve même qu'en vieillissant j'y ai plus de facilité. » Et dans un autre endroit : « Vous savez que je ne puis souffrir que les vieilles gens disent : *Je suis trop vieux pour me corriger*; je pardonnerais plutôt aux jeunes gens de dire : *Je suis trop jeune.* »

« On pardonne, en effet, aux charmes de la jeunesse mille choses qu'on ne pardonne plus lorsqu'ils sont passés; on y regarde alors de plus près; on n'excuse rien; il n'est plus permis d'avoir tort. C'est à nous à recourir à ce qui peut nous soutenir dans cette cruelle décadence, pour regagner par les bonnes qualités ce que l'on perd en agrémens. C'est par cette raison, ajoute enfin madame de Sévigné, que je veux tous les jours travailler à mon esprit, à mon ame, à mon cœur, à mes sentimens. »

L'imagination des femmes, dit madame de Maussion dans sa quatrième lettre sur la vieillesse, plus vive et plus flexible, s'élève aussi plus aisément que celle des hommes aux spéculations d'une félicité inconnue à la terre, tandis que leur ame, plus disposée à la résignation et à la confiance, se soumet avec plus d'abandon aux décrets de la Providence. Une sensibilité plus vive,

ou, si l'on veut, moins de force pour supporter la perte de ce qui leur est cher, nourrit aussi plus activement, chez les femmes, l'espoir et le désir de retrouver, dans les éternelles douceurs de la félicité, les objets qu'elles regrettent. Quel que soit le terme de sa vieillesse, une mère se rappelle encore le sourire de l'enfant qu'elle a perdu au berceau : son image, parée des graces célestes, a pris rang, dans sa pensée, parmi les chérubins. La jeune fille, qu'avec tant de douleur elle a vu descendre à quinze ans au tombeau, est placée dans la troupe des vierges célestes. Elle les reverra ; elle reverra sa mère qui n'a cessé de prier pour elle. . . . .

« Ah! quelle femme oserait se vanter d'être inaccessible à de telles pensées, insensible à de telles consolations que les sages de l'antiquité ne mettaient pas au nombre des faiblesses ni des illusions, quoiqu'ils ne fussent point éclairés, comme nous, par la religion révélée?

« Et que l'on ne prétende pas, pour atténuer, pour détruire le bienfait d'un sentiment qui nous détache de la vie, qui nous élève et nous transporte, s'il est permis de parler ainsi, au-delà de la mort, que l'on ne prétende pas que le pouvoir de l'imagination soit détruit par l'âge! L'infirmité attaque la mémoire, mais rarement l'esprit ; elle rend la volonté chancelante et la conduite incertaine ; mais par cela même qu'elle affaiblit la raison, elle rend très souvent à l'imagination l'essor qu'un pouvoir supérieur avait toujours balancé et retenu.

Le pouvoir de l'imagination n'était pas détruit chez cette aimable Sévigné ; la vivacité de ses impressions

n'était point affaiblie, lorsque, frappée du nom de vieille que lui avait donné madame de Lafayette, elle avoue qu'elle en fut d'abord tout étonnée, ne se sentant encore aucune décadence qui l'en fît ressouvenir. « Je ne laisse pas cependant, dit-elle, de faire des réflexions et des supputations, et je trouve les conditions de la vie assez dures. Il me semble que j'ai été traînée malgré moi à ce point fatal où il faut souffrir la vieillesse. Je la vois; m'y voilà, et je voudrais bien au moins me ménager, ne pas aller plus loin dans ce chemin des infirmités, des douleurs, des pertes de mémoire, des défiguremens qui sont prêts à m'outrager. Mais j'entends une voix qui dit : Il faut marcher malgré vous ou bien mourir, ce qui est une autre extrémité à quoi la nature répugne. Voilà pourtant le sort de tout ce qui s'avance un peu trop; mais un retour à la volonté de Dieu, et à cette loi qui nous est imposée, remet la raison à sa place. »

« Le conseil dans les affaires publiques, l'autorité dans celles de la famille, un honorable repos, de sages entretiens et les soins variés de l'agriculture semblent à l'orateur romain les nobles délassemens qui conviennent à la vieillesse. La loi chrétienne lui en offre d'un genre inconnu à l'antiquité, et qui, sans être moins importans à la société, brillent du double avantage de procurer de véritables jouissances en ce monde, et de mériter la félicité dans l'autre. Ces ressources, ces devoirs, ces mérites du christianisme, ce sont les œuvres de charité.

« La charité, c'est l'amour : elle s'étend sur tous les objets que le sentiment peut embrasser. Elle adore, elle aime, elle implore et surtout elle excuse. Le bien

est le but continuel de ses efforts, et les moyens de l'obtenir se multiplient autant qne ses effets mêmes, autant que ceux du mal, du mal que la charité doit combattre en tout temps, en tout lieu, sous toutes les formes, avec toutes les armes.

« N'oublions pas que le ciel, en nous faisant un devoir de cette touchante vertu, n'a pas voulu laisser aux seuls riches l'avantage de la remplir. L'aumône, avec laquelle le monde la confond souvent, n'est qu'une de ses branches : elle ne s'étend que sur l'indigence ; mais la charité prolonge et multiplie ses rameaux innombrables ; ils portent sur toutes les plaies de l'humanité leur influence bénigne, ils s'étendent partout, varient les formes du soulagement autant que le mal varie ses atteintes.

« Et, dites-moi, à qui l'exercice de cette vertu appartient-il mieux qu'aux femmes ? Quel temps de la vie convient-il mieux de lui consacrer que cette dernière saison où presque tous les autres devoirs sont accomplis ? Puisons dans cette source et nous serons rassasiés ; marchons dans cette voie et nous parviendrons au but. Une fin honorable couronnera une vie utile. Notre mort, pleurée de tous, ne sera douce que pour nous seules, car avec elle sonnera l'heure de la récompense. »

(9) Madame de Lambert, dans son *Traité de la vieillesse*, adressé à sa fille, se plaint de ce qu'on néglige les femmes dans tous les ouvrages destinés à perfectionner la raison, et à apprendre la grande science du bonheur dans tous les temps de la vie. « On ne tra-

vaille, dit-elle, que pour les hommes; mais pour les femmes, dans tous les âges, on les abandonne à elles-mêmes; on néglige leur éducation dans la jeunesse; dans la suite de leur vie, on les prive de soutien et d'appui pour leur vieillesse, aussi la plupart des femmes vivent sans attention et sans retour sur elles-mêmes. Dans leur jeunesse, elles sont vaines et dissipées, et dans la vieillesse elles sont faibles et délaissées. Nous arrivons à chaque degré de la vie sans savoir nous y conduire ni en jouir : quand il est passé, nous voyons l'usage qu'on en pouvait faire; mais comme les regrets sont inutiles, à moins qu'ils ne servent à nous redresser, voyons à profiter du temps qui nous reste. Je m'aide de mes réflexions, et comme j'approche de cet âge où tout nous échappe, je veux retrouver dans ma raison la valeur des choses que je perds.

« Tout le monde craint la vieillesse; on la regarde comme un âge livré à la douleur et au chagrin, où tous les plaisirs disparaissent. Chacun perd en avançant en âge, et les femmes plus que les hommes. Comme tout leur mérite consiste en agrémens extérieurs, et que le temps les détruit, elles se trouvent absolument dénuées; car il y a peu de femmes dont le mérite dure plus que la beauté. Voyons s'il n'est pas possible de les remplacer; et comme il n'y a point si petit bien qui ne vaille quelque chose entre les mains d'une personne habile, mettons à profit le temps de la vieillesse, et songeons à en faire usage pour notre perfection et pour notre bonheur.

« Examinons les devoirs de la vieillesse, le respect et la décence qui sont dus à cet âge; et connaissons aussi les avantages qu'on peut en tirer pour en jouir.

« La vie n'est pas dans l'espace du temps, mais dans l'usage qu'on en peut faire. Préparez-vous, ma fille, une vieillesse heureuse par une jeunesse innocente. Souvenez-vous que le bel âge n'est qu'une fleur que vous verrez changer. Les graces vous abandonneront ; la santé s'évanouira ; la vieillesse viendra effacer les fleurs de votre visage : quelque jeune que vous soyez, ce qui vient avec tant de rapidité n'est pas loin de vous.

« Nous avons en vieillissant les maux communs à l'humanité. Les maux du corps et de l'esprit sont les suites d'un certain âge. *La vieillesse*, dit Montaigne, *attache plus de rides à l'esprit qu'au visage*. Les passions nous attendent dans le cours de la vie, et il semble que ce soient des gîtes où il faut nécessairement passer. *Des passions ardentes*, dit Montaigne, *nous passons aux passions frileuses*. Les sentimens tristes sont à la suite de la vieillesse ; elle tarit dans notre cœur la source de la joie et des plaisirs : elle dégoûte du présent et craint l'avenir ; elle rend insensible à tout, excepté à la douleur.

« Tous ces maux sont communs aux deux sexes ; mais il y en a qui ne sont que pour les femmes. Comme il en est de différens caractères, il y a différentes sortes de peines à souffrir et de conduites à suivre. Les femmes sont ou galantes ou vertueuses : ces deux caractères sont variés d'une infinité de différences ; il y a bien des nuances et des degrés dans l'un et dans l'autre. Pour celles qui sont nées sans tendresse et sans agrément, et qui n'ont fait ni reçu aucune impression, elles jouissent de la tranquillité et de l'uniformité de la vie ; elles perdent moins en avançant en âge que celles qui sont capables de prendre des sentimens et

d'en inspirer, cependant elles auront encore bien des maux à souffrir, et des imperfections à combattre. Elles doivent être en garde contre la tristesse. Nous devenons ennemies de la joie que nous avons intérêt de conserver en nous, et que nous ne devons pas condamner dans les autres. Mais il faut choisir ses plaisirs ou plutôt ses amusemens : ce qui est permis et honnête dans un certain âge, est indécent dans un autre.

« L'avarice est encore un des faibles du dernier âge. Comme tout manque, on veut tenir à quelque chose, et on s'attache aux richesses comme à son soutien. Cependant si on savait raisonner, on verrait qu'on n'en a que faire, et qu'on s'assure plus de bonheur en les partageant qu'en les gardant.

« Mais revenons aux femmes galantes : elles ont plus à perdre en vieillissant et plus à travailler ; comme il en est de bien des sortes, il y a aussi différentes conduites à garder.

« Pour celles qui n'ont rien ménagé, qui ont été infidèles aux préjugés et aux vertus de leur sexe, elles perdent infiniment : les plaisirs, le seul lien qui les unissait aux hommes, venant à manquer, elles ne tiennent plus à eux, ni eux à elles. Pour celles qui se sont respectées, qui ont su joindre la probité et l'amitié à l'amour, elles tiennent aux hommes pour les vertus de la société, car la vertu seule a le droit de nous unir. Les caractères sensibles ont plus à souffrir ; le cœur ne s'use pas comme les sens. La fidélité à vos devoirs est souvent suivie d'une longue et pénible sensibilité, et l'amour se dédommage sur les sentimens du cœur de ce que les sens lui ont refusé.

« Les goûts s'affaiblissent en les exerçant, et les pas-

sions des femmes s'usent comme celles des hommes. Enfin il y a un temps, dans la vie des femmes, qui devient une crise : c'est la conduite qu'elles gardent et le parti qu'elles prennent qui donnent la dernière forme à leur réputation, et d'où dépend le repos de leur vie.

« Dans la jeunesse, les femmes se soutiennent par l'ardeur du sang qui les entraîne vers les objets sensibles, qui les livre aux passions permises ou défendues. Pour celles qui ont de la beauté et des agrémens, elles jouissent des avantages de leur propre figure et de l'impression qu'elles font sur les autres. L'amour-propre est toujours nourri de ce qu'elles voient en elles, ou de ce qu'elles inspirent. Quelle domination est plus prompte, plus douce et plus absolue que celle de la beauté ! La majesté et l'autorité n'ont droit que sur les choses extérieures, la beauté en a sur l'ame : il n'y a guères de femmes aimables qui n'aient joui de ces triomphes secrets. De plus, quelle source d'amusemens ne fournit pas l'envie de plaire ! Tout l'appareil de la galanterie permise à une jeune personne, la parure, les spectacles, tous ces plaisirs sont l'occupation d'un certain âge. Quel mouvement ne donnent point les passions ! peut-on être plus vivement et plus fortement remué que par elles ? Les événemens de la vie des femmes en dépendent, et de grands établissemens ont été souvent la suite et la récompense d'un sentiment. Toutes ces choses sont enchaînées et relatives au cœur, et font une vie pleine et occupée, même pour celles qui n'ont pu faire un mauvais usage de leur liberté.

« Tout cela échappe dans un certain âge ; ou si vous

voulez faire quelque usage de votre cœur, vous ne sentez plus que pour la douleur : il vient un temps où il faut mener une sorte de vie convenable aux bienséances et à la dignité de son âge ; il faut renoncer à tout ce qui s'appelle plaisir vif. Souvent vous avez perdu le goût pour les amusemens ; ils ne peuvent plus occuper ni remplir vos heures : vous avez perdu même vos véritables amis, et le temps est passé d'en faire d'autres. Le revenu de la beauté, c'est l'amour, et la récompense de l'amour vertueux, c'est l'amitié : et vous êtes bien heureuses quand toutes vos belles années vous ont acquis un ou deux amis véritables. Enfin, vous quittez chaque âge de la vie quand vous commencez à le connaître, et vous arrivez toute neuve dans un autre. Toutes les choses extérieures ne vous soutiennent plus ou vous sont interdites. Chez vous, vous ne trouvez plus qu'infirmité dans votre corps, que réflexions tristes dans l'esprit, que dégoûts. Il faut rompre tout commerce avec vos sentimens ; on sent ses liens quand il les faut rompre.

« On a dit que la dévotion était le faible de la vieillesse : pour moi je crois qu'elle en est le soutien ; c'est un sentiment décent et le seul nécessaire : le joug de la religion n'est pas un fardeau, mais un soutien.

« Mais passons aux devoirs de la vieillesse. Dans tous les temps de la vie nous nous devons aux autres ; nous nous devons à nous-mêmes. Les devoirs envers les autres doublent en vieillissant. Dès que nous ne pouvons plus mettre d'agrémens dans le commerce, on nous demande de vraies vertus : dans la jeunesse on songe à vous ; dans la vieillesse il faut penser aux autres. On nous demande du partage, et on ne nous pardonne

rien. En perdant la jeunesse, vous perdez aussi le droit de faillir; il ne vous est plus permis d'avoir tort. Nous n'avons plus en nous ce charme séduisant, et on nous juge à la rigueur. Les premières graces de la jeunesse ont un lustre qui couvre tout; les fautes du jugement sont pardonnées, et ont le mérite de l'ingénuité. En vieillissant, il faut s'observer sur tout, et mettre dans ses discours et dans ses habits de la décence. Rien de plus ridicule que de faire sentir par des parures recherchées, qu'on veut rappeler des agrémens qui nous quittent; une vieillesse avouée est moins vieille : le grand inconvénient des femmes qui ont été aimables est d'oublier qu'elles ne le sont plus. Il faut aussi se donner une forme de vie convenable; ce n'est pas vivre comme l'on doit que de vivre au gré de ses passions et de ses fantaisies; et nous ne vivons comme nous devons que quand nous vivons selon la raison; car ce qui s'appelle NOUS, c'est notre raison.

« Il faut aussi avoir attention à ses sociétés, et ne s'unir qu'à des personnes de mœurs et d'âge semblables. Les avantages de l'esprit se soutiennent mal au milieu d'une jeunesse brillante, ils vous font trop sentir ce que vous avez perdu. Rien ne convient que d'être chez soi; l'amour-propre y souffre moins qu'ailleurs. Il y a cependant des amusemens permis, et tout ce qui s'appelle plaisirs honnêtes n'est point interdit.

« Voyons ce que nous nous devons à nous-mêmes. Nos sentimens et notre conduite doivent être différens de ce qu'ils ont été dans nos premières années. Vous devez au monde des devoirs de bienséance; mais vous vous devez des sentimens permis et innocens, par dignité pour vous; car il faut vivre respectueusement

avec soi-même, il le faudrait aussi pour votre repos. Mais on doit convenir qu'il y a des sentimens dont le divorce coûte à l'ame; vous n'en connaissez le prix et vous n'en savez faire usage que quand il faut les abandonner. Dans un âge plus avancé, le goût devient plus délicat sur ce qui blesse, et plus exquis sur ce qui plaît. Ce qui fait les malheurs d'un certain temps, c'est que vous voulez conserver et porter des sentimens dans un âge où ils ne doivent point être; est-ce la faute de l'âge? n'est-ce pas la nôtre? Ce sont les mœurs qui font les malheureux et non pas la vieillesse; tout âge est à charge à qui n'a pas au dedans de soi-même ce qui peut rendre la vie heureuse; il faut se soumettre avec docilité aux peines de son âge et de son état. La nature fait une espèce de traité avec les hommes; elle ne leur donne la vie qu'à des conditions; elle ne nous donne rien en propriété, elle ne fait que nous prêter. Il ne faut pas se révolter contre les suites naturelles de l'humanité. On demandait à un philosophe qui avait vécu 107 ans, s'il ne trouvait pas la vie ennuyeuse: Je n'ai pas à me plaindre de ma vieillesse, dit-il, parce que je n'ai pas abusé de ma jeunesse.

« Le soutien et la consolation d'un âge avancé, c'est une longue habitude de vertu: quand on l'a pratiquée dans la jeunesse, on en recueille les fruits dans les derniers temps; mais nous nous prenons à la vieillesse des maux que nous donne notre dérèglement de vie. La plupart de nos malheurs nous viennent de notre imagination. Les besoins du cœur sont infinis, ceux de la nature sont bornés. Heureuse la vieillesse dont le cœur se tourne vers Dieu!

« La dévotion est un sentiment décent dans les fem-

mes, et convenable à tous les sexes. La vieillesse sans religion est pesante. Tous les plaisirs du dehors nous abandonnent, et nous nous quittons nous-mêmes. Les meilleurs biens, la santé et la jeunesse, ont disparu; le passé nous fournit des regrets, le présent nous échappe, et, pour l'avenir, c'est un beau point de vue qu'une éternité de bonheur !....

« Un des devoirs de la vieillesse est de faire usage du temps : moins il en reste, plus il doit être précieux. Employons-le en connaissances utiles à notre perfection et à notre bonheur.

« Il n'y a nul âge qui n'ait à sa disposition une certaine portion de biens : le premier âge, les plaisirs vifs des sens et de l'imagination; le second âge, les plaisirs de l'ambition et de l'opinion; le dernier, les plaisirs de la raison et de la tranquillité. La paix de l'ame est la plus nécessaire disposition aux plaisirs. Quand elle n'est pas ébranlée par un grand nombre de sensations, elle est bien plus propre à tirer parti des biens qui se présentent.

« On a regardé comme un devoir du dernier âge de penser à la mort. Je crois qu'il est utile d'y songer pour régler sa vie et s'en détacher; mais il n'est pas nécessaire de l'avoir toujours présente pour nous affliger.

« Il ne faut pas regarder la vie comme un trop grand bien; il y a toujours assez de quoi nous y attacher, et assez de maux pour nous consoler de sa perte.

« Il faut, dit-on, achever sa vie avant sa mort, c'est-à-dire ses projets. Achever sa vie, c'est avoir usé son goût pour la vie, car pour les projets, tant que nous vivons nous nous amusons d'espérances, et nous

vivons moins dans le présent que dans l'avenir. La vie serait courte si l'espérance ne lui donnait pas d'étendue. Le présent, dit Pascal, n'est jamais notre but; le passé et le présent sont nos moyens, le seul avenir est notre objet; ainsi nous ne vivons pas, mais nous espérons vivre. Il faut cependant se dépêcher de vivre; il n'est pas sage de dire: *je vivrai;* c'est vivre trop tard que de dire : *je vivrai demain.*

« Un des avantages de la vieillesse, c'est la liberté. Le dernier âge nous affranchit de la tyrannie de l'opinion. Quand on est jeune, on ne songe qu'à vivre dans l'idée d'autrui; il faut établir sa réputation et se donner une place honorable dans l'imagination des autres, et être heureux même dans leur idée; notre bonheur n'est point réel, ce n'est pas nous que nous consultons, ce sont les autres. Dans un autre âge nous revenons à nous, et ce retour a ses douceurs, nous commençons à nous consulter et à nous croire; nous échappons à la fortune et à l'illusion....

« La vieillesse nous affranchit aussi de la tyrannie des passions, et nous fait éprouver que c'est un grand plaisir que de savoir s'en passer, et une grande volupté que de se sentir au-dessus d'elles. La nature nous donne des désirs et des goûts conformes à l'état présent; elle a des ressources admirables; elle nous conduit et nous gouverne presque à notre insu, elle sait nous donner des secours dans les inconvéniens. Dans cet âge, la raison nous est rendue, elle reprend tous ses droits : nous commençons à vivre quand nous commençons à lui obéir.

« L'expérience est aussi un des avantages du dernier âge. Le passé nous instruit; les fautes mêmes nous re-

dressent et nous rendent souvent la raison que l'on conserve rarement dans les bons succès.

« La servitude des passions est une prison où l'ame diminue et s'affaiblit ; quand nous en sommes affranchis, l'ame s'aggrandit et s'étend.

« Il faut se prêter aux usages de la vie, mais il ne faut pas y engager son honneur et sa liberté. Dans la vieillesse, il faut plutôt être avare que prodigue de soi. On a dit d'un grand homme qu'il prit conseil de sa vieillesse et se retira. Nous devons le premier et le second degré à la patrie, et le dernier à nous-mêmes.

« Vivre dans l'embarras, c'est vivre à la hâte : le repos allonge la vie. Le monde nous dérobe à nous-mêmes, et la solitude nous y rend. Le monde n'est qu'une troupe de fugitifs d'eux-mêmes.

« La solitude, dit un grand homme, est l'infirmerie des ames. Retirez-vous donc en vous-mêmes, dit-il, mais préparez-vous à vous bien recevoir. Ayez honte et respect de vous-mêmes : cessez de vous aimer, et apprenez à vous respecter.

« O vie heureuse qui se trouve affranchie de toutes servitudes ; où l'on renonce à tout, non par un dégoût passager, mais par un goût constant qui vient de la connaissance du peu de valeur des choses ! C'est cette connaissance qui nous réconcilie avec la sagesse, qui nous assaisonne la vieillesse, si l'on peut hasarder ce terme. Il n'appartient qu'aux ames libres de peser la vie et la mort ; il n'appartient qu'aux ames pleines de ressources, de jouir de ces dernières années : les ames faibles les souffrent, les ames fortes en tirent parti.

« En avançant, on apprend aussi à se soumettre aux lois de la nécessité ; cette volonté libre, forte et in-

domptable s'émousse et s'éteint insensiblement ; nous avons trop éprouvé que la résistance est inutile, et ne nous laisse que la honte de la révolte. Nous ne savons plus ce que nous devons vouloir ; nous n'avons plus la force de désirer : on a bien plutôt fait de se soumettre que de changer l'ordre du monde. La seule impossibilité fixe l'esprit de l'homme ; les personnes sages s'occupent à considérer les bornes qui leur sont prescrites par la raison et la nature.

« Enfin les choses sont en repos lorsqu'elles sont à leur place ; la place du cœur de l'homme est le cœur de Dieu. Lorsque nous sommes dans sa main, et que notre volonté est soumise à la sienne, nos inquiétudes cessent, la soumission et l'ordre nous donnent la paix que notre révolte nous avait ôtée ; il n'y a point d'asile plus sûr pour l'homme que l'amour et la crainte de Dieu. »

(10) Les *Consolations de la vieillesse* par Saint-Lambert, déjà parvenu lui-même à un âge très avancé, renferment une foule de réflexions judicieuses exprimées en beaux vers qu'on aimera sans doute à retrouver ici.

. . . .

Volupté, Volupté, charme de tous les âges,
Baume délicieux répandu sur nos maux,
Objet de tous nos vœux et de tous nos travaux,
Embellis, s'il se peut, les restes de ma vie.
Que seraient-ils, sans toi, qu'un tissu de regrets ?
Que deviendrait ce cœur qui t'a si bien sentie,
Si tu le quittais pour jamais ?
C'est à toi d'égayer les jours de mon automne :
Mais ne me range plus au nombre des amans ;

J'ai vu le vieux Damon, sur ses genoux tremblans,
Tomber aux genoux de Théone,
Et j'ai ri le premier de ses beaux sentimens.
D'un amour mutuel l'espérance crédule
Ne doit pas égarer un sage à cheveux blancs :
Gardons-nous d'ajouter au fardeau des vieux ans
Celui d'un malheur ridicule.
Eh quoi ! l'âge avancé, sans erreurs, sans désirs,
Ne peut même jouir de l'ombre des plaisirs ?
Ah ! pourquoi s'en former une si triste image ?
La Volupté sourit à l'automne du sage ;
Il remplace avec art les biens qu'il a perdus ;
De son ame qui change il sait changer l'usage,
Et goûter des plaisirs qu'il n'avait pas connus.

. . . .

Eh quoi ! pour être heureux, faut-il donc qu'on s'oublie ?

. . . .

Non, non, disciple d'Épicure,
Du sage Horace imitateur,
J'observe, je consulte et je suis la nature ;
Des derniers de ses dons je sais être content.
Les plaintes, les chagrins, poison lent et funeste,
De ma décrépitude avanceraient l'instant :
Je veux jouir en paix du plaisir qui me reste,
Et passer, sans le craindre, au repos qui m'attend.

. . . .

Non, l'ennui, le plus grand des maux,
Ne tourmente pas la vieillesse ;
Le temps, qui sur ses pas amène la faiblesse,
Apprend à jouir du repos.
Mais l'automne est encor la saison des travaux :
Gardons-nous d'avancer les jours de la paresse ;
Elle aura son moment, il faudra le saisir.
J'aime à sentir encor ma force et mon adresse ;
Ce sentiment est un plaisir.

. . . .

Je vois arriver sans alarmes
L'instant de ma caducité :

Beaux-arts, vous sur qui j'ai compté,
A l'humeur, à l'austérité,
Vous opposerez tous vos charmes;
Oui, vous me rendrez la gaîté,
Le sentiment, la volupté,
Le plaisir de verser des larmes.
Et vous, mes premières amours,
Chantres de Corinne et d'Achille,
Racine, Voltaire et Virgile,
Je vous dois, vous devrai toujours
Un bonheur constant et facile;
Dans l'âge où du monde on s'exile,
Vous embellissez mon asile
Et l'instant de mes derniers jours.

. . . .

Sur le riant tableau des voluptés passées
Un regret tendre et doux ramène nos pensées :
S'il coule quelques pleurs, s'il s'échappe un soupir,
On n'en chérit pas moins l'aimable souvenir
Qui nous rappelle encor les plaisirs d'un autre âge.
Enchanté d'un bonheur qui ne peut revenir,
On est content d'embrasser son image.
Il est des souvenirs qui rendent plus heureux;
Au terme de ses jours, un vieillard vertueux
Revient sur tous les pas de sa longue carrière;
Heureux d'être et d'avoir été,
Il parcourt avec volupté
Le tableau de sa vie entière :
Les mortels désolés dont il sécha les pleurs,
L'innocence faible et timide
Arrachée à ses oppresseurs,
Pour le vice en crédit son mépris intrépide,
Les dangers qu'il brava, ses travaux et ses mœurs,
A son esprit charmé se présentent sans cesse.
Ces fantômes brillans escortent sa vieillesse,
Il en passe avec eux les momens fortunés;
Il fut heureux, il l'est encore;
Il jouit à la fois du soir et de l'aurore,

Des plaisirs qu'il goûta, de ceux qu'il a donnés.

. . . .

Il faut dès l'âge le plus tendre
Préparer le bonheur du reste de nos jours.
Heureux qui sut aimer et choisir ses amours!
Heureux sont ces amans que le dieu du bel âge
Enchaîna l'un à l'autre et n'a point corrompus;
Qui du sein des plaisirs s'élèvent aux vertus,
Et se rendent meilleurs pour aimer davantage!
Ils n'ont rien à craindre du temps:
L'humeur, les soupçons, les caprices,
Et des goûts épuisés les tristes injustices,
N'affligent point leurs cœurs animés et contens.
Vainement, de ses mains glacées,
La vieillesse a flétri leurs sens;
Occupés l'un de l'autre, objets de leurs pensées,
Par un zèle facile, un doux empressement,
Ils expriment encor le même sentiment.

. . . .

Cet instinct si puissant, ce doux besoin d'aimer,
Ces premiers sentimens nés avec ma pensée,
Charme de ma vie avancée,
L'amitié, dans mon cœur, semble se ranimer.
L'amité règne en paix sur l'automne du sage;
Elle reprend ses droits qu'usurpaient les amours:
C'est un soleil plus doux qui brille sans nuage,
Et qui promet au dernier âge
Quelque chaleur et de beaux jours.

. . . .

Heureux le vieillard qui rassemble
De bons, de vrais amis d'un âge égal au sien!
Un babil éternel nourrit leur entretien;
Ils goûtent le plaisir d'être, de vivre ensemble,
Et de parler sans fin. Pour moi, dans mes vieux jours,
Je me sens menacé d'alonger mes discours:
Mes amis, très diserts, aimeront à s'étendre:
Nous serons tous diffus, et peut-être un peu sourds;
Nous nous pardonnerons de ne pas nous entendre.

De plus jeunes amis les soins et le secours
Adouciront encor ma triste décadence ;
Ils me verront sans doute avec quelque indulgence,
Et se diront peut-être : Il nous aima toujours.

(11) Le célèbre Haller comptait, dans le dernier siècle, plus de mille centenaires, au nombre desquels se trouvaient soixante-deux personnes de cent dix à cent vingt ans, vingt-neuf de cent vingt à cent trente, et quinze de cent trente à cent cinquante.

Les tables de mortalité de l'empire russe, pour l'année 1811, offrent, sur huit cent vingt-huit mille cinq cent soixante-un individus décédés, appartenant à l'église grecque, neuf cent quarante-sept centenaires, parmi lesquels il s'est trouvé quatre-vingt-trois vieillards âgés de plus de cent quinze ans, cinquante-un qui avaient dépassé cent vingt ans, vingt-un au delà de cent vingt-cinq, sept qui avaient plus de cent trente ans, un qui en avait cent trente-cinq et un autre cent quarante.

A ces nombreux exemples de longévité, j'ajouterai ceux de trois Anglais, d'un Danois, d'un Norwégien et d'un Français, né dans les montagnes du Jura.

Thomas Parr, dont Harvey nous a transmis l'histoire, était un pauvre paysan du comté de Shrop en Angleterre, obligé de vivre de ses mains. A cent vingt ans, il épousa en secondes noces une veuve qui en vécut douze avec lui, et qui assura ne s'être jamais aperçue de son âge. Jusqu'à cent trente ans, il ne se reposa sur personne du soin d'exécuter tous les travaux que son ménage exigeait, sans excepter même celui de battre le blé. Sa mémoire et sa vue ne s'affai-

blirent que dans les dernières années de sa vie, mais il conserva jusqu'à la fin la faculté d'entendre et l'usage de la raison. Il avait cent cinquante-deux ans, lorsque le roi Charles Ier, ayant entendu parler de lui, voulut le voir, et le fit venir à Londres, où il mourut en 1635, peu de temps après son arrivée, ce qu'on peut attribuer vraisemblablement à la fatigue du voyage et au nouveau genre de vie auquel il fut soumis. Il avait vécu cent cinquante-deux ans et neuf mois. Le célèbre anatomiste Harvey, qui fit l'ouverture de son corps, trouva tous les viscères parfaitement sains. Les cartilages des côtes n'étaient même point ossifiés comme ils le sont ordinairement chez les vieillards, et l'on ne découvrit aucune lésion à laquelle on pût attribuer sa mort.

Hufeland fait remarquer comme preuve d'une disposition héréditaire à vivre long-temps, que l'arrière-petite-fille de ce même Parr est morte à Cork, âgée de cent trois ans.

Henri Jenkins mourut en décembre 1670, dans le comté d'Yorck, en Angleterre, à l'âge de cent soixante-neuf ans, et l'on ne peut élever aucun doute sur la vérité du fait, car il s'était trouvé à la bataille de Flowderfield en 1513, époque à laquelle il avait déjà douze ans, et les registres des chancelleries et de divers tribunaux attestaient qu'il avait paru en justice, et avait prêté serment pendant cent quarante ans. Il allait à pied aux assises d'Yorck, et il existe une procédure dans laquelle on trouve la déposition de Henri Jenkins, faite en 1665, comme témoin alors âgé de cent soixante-quatre ans. Sa dernière profession avait été celle de pêcheur, et on l'avait vu nager à plus de cent ans.

En 1743, on a érigé à cet étonnant vieillard, par voie de souscription, un monument dont l'inscription rappelle les principaux faits de cette vie remarquable.

Hufeland cite l'exemple d'un Danois, nommé Drakenberg, né en 1626, qui servit jusqu'à quatre-vingt-onze ans sur la flotte royale en qualité de matelot, et passa en esclavage chez les Turcs quinze années, durant lesquelles il éprouva la plus grande misère. A cent onze ans, voulant enfin jouir du repos, il prit le parti de se marier, et épousa une femme de soixante ans à laquelle il survécut. A cent trente ans, il devint amoureux d'une jeune paysanne qui, comme on le pense bien, n'écouta pas ses propositions. Pour se consoler, il fit des tentatives auprès de plusieurs autres femmes; mais voyant qu'on le rebutait de tous les côtés, il se résigna enfin à rester dans l'état de veuvage, où il vécut encore seize ans. Il mourut en 1772, dans la cent quarante-sixième année de son âge. C'était un homme d'une constitution très robuste, et qui, même dans les derniers temps de sa vie, donna souvent des preuves d'une force et d'une vigueur peu communes.

En 1757, J. Epingham mourut à Cornouailles, âgé de cent quarante ans. Il était né sous le règne de Jacques Ier, de parens très pauvres. Habitué au travail dès l'enfance, il servit long-temps en qualité de simple soldat et de caporal, et assista, dans ce dernier grade, à la bataille de Hochstedt; et las enfin du métier de la guerre, il retourna dans son lieu natal, où il passa le reste de ses jours, vivant du travail de ses mains. Il n'avait jamais bu de liqueurs fortes dans sa jeunesse, s'était toujours montré fort sobre, et n'avait mangé que rarement de la viande. Jusqu'à l'âge

de cent ans, il ne savait pour ainsi dire pas ce que c'était qu'être malade; et quinze jours encore avant de mourir il fit un voyage de six lieues.

L'un des exemples les plus récens de longévité est celui de Joseph Surrington, qui mourut au mois de septembre 1797, dans un petit bourg, près Berghen en Norwège, à l'âge de cent soixante ans. Il conserva jusqu'au dernier moment, et sans la moindre altération, l'usage de ses sens et de sa raison. Il avait été marié plusieurs fois, et il laissa en mourant une jeune veuve avec plusieurs enfans. Son fils aîné était âgé de cent cinq ans, et le plus jeune de neuf.

En 1790, on présenta à notre assemblée constituante un vieillard âgé de cent vingt ans, à l'aspect duquel l'assemblée se découvrit, et se leva respectueusement, voulant honorer, dans sa personne, *le doyen du peuple français*. Ce vieillard, qui se nommait Jacob Fleuri, était né dans les montagnes du Jura, à la Charme, paroisse de Charcier, dans les environs de Clairvaux-les-Vaux-d'Ain. Il avait été long-temps berger, et il habitait Montfleur où il s'était marié, et où il vivait en simple cultivateur, lorsqu'on le sollicita de faire le voyage de Paris, où il mourut peu de temps après son arrivée. Il est probable que les fatigues du voyage, et le changement d'habitudes ainsi que de régime, abrégèrent sa vie qui aurait pu se prolonger encore si on ne l'eût pas arraché à ses foyers. Jacob Fleuri avait perdu un fils âgé de quatre-vingt-quatre ans, et l'on rapporte qu'en apprenant sa mort, il avait dit : Mon fils était bien vieux, il a fait son temps. Ce vieillard était privé de la vue, mais il a conservé ses facultés intellectuelles jusqu'à la fin de sa carrière.

J'ai recueilli moi-même sur les lieux tous ces détails.

Au dessous de cent vingt ans, on rencontre un assez grand nombre de vieillards dans diverses contrées de l'Europe et de l'Amérique. Les journaux ont annoncé dernièrement qu'il venait de mourir à Baltimore, à l'âge de cent cinq ans, un sergent nommé André Wallace, né à Ynverness en Écosse, en 1730. Il était venu en Amérique en 1752, s'était enrôlé au commencement de la révolution, dans l'armée des États-Unis, et était resté sous les drapeaux pendant près de trente ans. On assure que Wallace a conservé jusqu'au dernier moment toutes ses facultés.

Je puis en dire à peu près autant d'un aimable vieillard avec lequel j'avais l'honneur d'être en correspondance, et qui a terminé sa carrière au mois d'octobre dernier, à l'âge de cent cinq ans. Ce vieillard était M. d'Ornay, natif de Normandie, ancien magistrat, membre de l'Académie des sciences de Rouen et de la Société de géorgophiles de Florence.

Voici un impromptu qu'il fit pour M. Eugène de Pradel, lorsque cet improvisateur alla le visiter dans sa retraite de Saint-Martin-de-Rocheville, le 25 août 1831 :

Avant-hier j'avais cent deux ans,
Aujourd'hui je n'en ai que trente.
De cette énigme embarrassante
Voici le mot et le vrai sens.
Un nouvel Amphion et ses enchantemens,
Ou, si vous l'aimez mieux, Pradel et ses talens
Ont su me rajeunir, hélas ! pour peu d'instans !
Le charme va finir, mais mon ame enchantée
En gardera long-temps la précieuse idée.

Je ne puis résister au plaisir de transcrire ici la lettre gracieuse que M. d'Ornay m'a écrite le 14 juillet dernier, en réponse à celle par laquelle je le priais de me donner quelques détails sur la manière dont il avait vécu pendant sa carrière séculaire.

« Monsieur et cher confrère,

« J'ai reçu avec une extrême satisfaction la lettre intéressante que vous m'avez fait l'honneur de m'écrire. Le titre de confrère, que vous voulez bien me décerner, m'honore infiniment ; reste à savoir si j'aurai toutes les qualités nécessaires pour le bien soutenir.

« Le temps! l'impitoyable temps! en m'accordant quelques années de plus qu'à beaucoup d'autres, me fait payer chèrement cette faveur. en me privant, peu à peu, de toutes mes facultés morales et physiques. Je rassemble à peu près tout ce qui m'en reste pour répondre dignement à votre épître intéressante. A titre de confrère, vous me demandez quelques unes des productions échappées de ma plume et auxquelles j'attache peu d'importance. Je joins à cette lettre deux pièces récitées de mémoire dans les séances publiques des deux corps littéraires de la ville de Rouen auxquels j'ai l'honneur d'appartenir. Elles vous seront remises par mon arrière-petit-fils qui se rend à Paris en ce moment.

« Si notre correspondance se maintient, je m'étendrai davantage sur les divers objets qui ont occupé ma longue vie. Quant à présent, pour ce qui regarde mon genre de vie, je vous dirai que mon grand principe a

toujours été, d'après la maxime philosophique: *Utere, non abutere*.

« Agréez, Monsieur, l'hommage d'un vieux amateur des sciences, belles-lettres et arts, et tous les sentimens de la plus cordiale confraternité. »

Signé *de sa propre main*,

D'ORNAY,

Ancien magistrat.

St-George, le 14 juillet 1834.

Les deux pièces que M. d'Ornay m'a fait l'honneur de m'envoyer sont deux apologues, dont l'un, intitulé *le nouveau Riche et le Solitaire*, et renfermant deux cent trente vers, a été récité de mémoire, à la séance publique de l'Académie des sciences, belles-lettres et arts de Rouen, le 9 août 1821, par l'auteur, qui était alors âgé de quatre-vingt-treize ans.

(12) Le cardinal de Salis a vécu cent dix ans, et a dû sa longue carrière à une vie des plus régulières sur laquelle il a laissé d'intéressans détails.

Le cardinal de Belloy a vécu quatre-vingt-dix-neuf ans, n'ayant jamais eu d'autre maladie qu'un catarrhe pulmonaire qui a terminé ses jours et ne l'a pas empêché de conserver toute sa connaissance jusqu'à ses derniers momens.

Je tiens d'une personne digne de foi, que le cardinal recevant un jour, devant elle, les félicitations d'un ecclésiastique sur sa longue carrière et sa santé cons-

tante, lui avait répondu par ces paroles : Savez-vous pourquoi je suis arrivé en bonne santé à un si grand âge? Je dois, surtout, cet avantage à la sobriété et à la continence.

(13) On lit dans le *Journal de l'Empire* du 10 avril 1809, « qu'une loge de francs-maçons a tenu, pendant les fêtes de Pâques, à Paris, dans le local du ci-devant Châtelet, un grand chapitre où elle a élu pour vénérable d'honneur M. Dufournel, âgé de cent dix-neuf ans. Ce doyen de la maçonnerie, de la *Faculté de Médecine*, et probablement de toute la France, ajoute le journaliste, a fait avec beaucoup d'aisance les honneurs de la séance et du banquet. On assure qu'il doit être présenté à S. M. I. Toutes les loges de Paris, au nombre de soixante-quatorze, vont donner, par députations, une fête à la vieillesse vertueuse dont ce patriarche est le héros. Il a une fille qui touche à sa centième année. »

(14) Le procédé de M. Le Prieur consiste à faire macérer les viandes et les légumes qu'on veut attendrir, pendant une, deux, trois heures au plus, en raison du poids des morceaux, dans une quantité d'eau suffisante, tenant en dissolution un gros de sous-carbonate de potasse par livre de viande, avec la précaution de la faire baigner entièrement.

L'immersion doit être faite à la température de dix à vingt degrés (Réaumur). Il y aurait préjudice à la porter au point d'opérer un commencement de cuisson.

La macération terminée, on rejette l'eau, puis on plonge la viande dans de nouvelle eau pure et froide, afin de lui enlever un reste d'alcali qu'elle peut retenir.

S'il s'agit de grosses pièces, bœuf, veau, mouton et autres à mettre à la broche, la macération doit être prolongée davantage, et l'on ne risque rien d'augmenter de moitié la dose du sous-carbonate; seulement il faut laver à grande eau froide les morceaux avant que de les faire rôtir.

Quant aux pièces destinées pour marinades, il suffit de la dose ordinaire; mais, dans tous les cas, il faut avoir soin de ne pas ajouter le sel de cuisine avant que la potasse ait pu produire son effet.

Comme cette substance agit fortement sur la peau des viandes qu'on soumet à la macération, ce procédé ne convient pas pour celles que l'on veut faire rôtir ou servir entières; mais pour tous les cas où la peau n'est pas utile à conserver et pour les vieilles volailles, ce procédé est précieux, car il a le double avantage d'attendrir et de blanchir la chair. Il est excellent aussi pour attendrir certains poissons coriaces, comme la raie, qu'on fait cuire avec le sous-carbonate de potasse jusqu'à ce qu'elle soit devenue tendre; mais avant de l'assaisonner, il faut la faire tremper une demi-heure environ dans de l'eau de fontaine froide ou chaude.

Quand on veut attendrir des viandes ou des poissons salés, il faut préalablement les débarrasser du sel marin qu'ils contiennent, en les plongeant dans de l'eau chaude tenant en dissolution du sous-carbonate de potasse à dose plus forte que pour la préparation des viandes non salées, et en renouvelant cette eau de temps en temps, pour dessaler complétement le mor-

ceau, sauf à lui rendre du sel en l'assaisonnant pour le manger. S'il conservait quelque trace d'alcali, il suffirait d'ajouter à l'assaisonnement quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron.

Il est peu de ménagères qui ne sachent que les graines légumineuses sèches, comme pois, haricots, lentilles, fèves, surtout lorsqu'elles ont plus d'une année, cuisent mal, même dans les eaux d'étangs et de rivière, et résistent plus encore à la cuisson dans les eaux de puits et de certaines sources. Traitées par le procédé de M. Le Prieur, les semences légumineuses, quelque surannées qu'elles soient, ne demandent pas plus de temps, pour être cuites, que celles de l'année par les procédés ordinaires. Seulement il est nécessaire d'employer au moins un gros de sous-carbonate par livre de semences, et de les faire cuire dans une quantité d'eau suffisante pour les surmonter de quelques lignes pendant l'ébullition. Si la potasse communique au mélange une saveur alcaline, après que la cuisson est achevée, il devient quelquefois nécessaire de pratiquer un ou plusieurs lavages; mais avant tout il faut laisser refroidir entièrement la masse, pour conserver la fécule passée, pendant la décoction, à l'état de gélatine.

EXPLICATION

DES TERMES SCIENTIFIQUES EMPLOYÉS DANS CET OUVRAGE.

ABDOMEN. C'est une des trois grandes cavités du corps, appelée vulgairement le *ventre.*

AFFECTION, terme synonyme de maladie.

APPAREIL, ensemble d'organes qui concourent à l'exercice d'une fonction.

ARTÈRES, ordre de vaisseaux qui naissent du cœur et portent à toutes les parties du corps le sang rouge et aéré : par opposition aux *veines* qui rapportent, de toutes les parties, au cœur, le sang noir, non aéré.

ASSIMILATION, fonction commune à tous les êtres organisés, en vertu de laquelle ils transforment en leur propre substance les matières qu'ils puisent au dehors.

ATONIE, défaut de ton, de ressort.

CAPILLAIRES (VAISSEAUX), vaisseaux extrêmement déliés, réunis par d'innombrables communications et répandus dans presque tous les organes.

CONGESTION, accumulation de sang ou de lymphe dans quelque partie du corps.

CONTRACTILITÉ, force vitale produisant la contraction ou le resserrement, et se développant surtout dans la fibre musculaire.

ÉCONOMIE, dénomination par laquelle on désigne l'ordre et l'enchaînement des phénomènes vitaux, l'ensemble des lois qui régissent l'organisation.

ÉRÉTHISME, irritation, exaltation des phénomènes de la vie dans un organe.

EXCRÉTION, l'action en vertu de laquelle un organe creux se vide des matières auxquelles il sert de réservoir.

EXUTOIRE, inflammation suscitée par l'art, ayant pour but d'établir une suppuration locale.

FIBRE, corps alongé et mince qui compose la trame de tous les êtres organisés.

FIBRINE, substance qui entre dans la composition du sang et qui forme en grande partie la chair musculaire.

IRRADIATION, tout mouvement qui s'exerce du centre à la circonférence.

HYPERTROPHIE, excès de nutrition, de consistance, de force d'un organe.

MIASMES, émanations dangereuses qui s'échappent de différens corps.

MORBIDE, qui tient à la maladie.

MUSCLES, faisceaux charnus très contractiles au moyen desquels s'exécutent les mouvemens des animaux.

NERFS, cordons blancs formés de filets entrelacés qui communiquent avec le cerveau ou la moelle épinière, et qui sont les conducteurs des sensations et des déterminations.

NÉVRALGIE, douleur causée par l'irritation primitive d'un nerf.

ORGANISME, l'ensemble des forces qui régissent un être organisé.

PHLEGMASIE, terme synonyme d'inflammation.

PLÉTHORE, surcroît de sang ou d'une autre humeur, relativement à l'état habituel du sujet.

PORES, orifices des vaisseaux qui s'ouvrent à la surface de la peau et des membranes.

SÉCRÉTION, action par laquelle un organe glanduleux ou folliculaire extrait du sang un fluide particulier.

SENSIBILITÉ, faculté de recevoir les impressions avec ou sans conscience de ces impressions.

SPASME, agitation, désordre, perversion des mouvemens volontaires.

SQUIRRHE, endurcissement lent d'un tissu organique, qui précède souvent le cancer.

SUREXCITATION, augmentation de l'action vitale dans une partie.

SYMPATHIE, rapport qui existe entre l'action de deux ou plusieurs organes éloignés l'un de l'autre.

SYSTÈME, ensemble d'organes composés des mêmes tissus et remplissant des fonctions analogues. On dit : le système *nerveux*, le système *lymphatique*, etc.

URÈTRE, canal qui transmet les urines de la vessie au dehors.

UTÉRUS ou MATRICE, organe de la fécondité chez la femme.

VOIES DIGESTIVES, l'estomac et les intestins.

VOIES RESPIRATOIRES ou AÉRIENNES, les poumons.




Rare Books
13.P.51.
Le medecin de l'age de retour e1836
Countway Library BEJ8860
3 2044 045 832 722


Rare Books
13.P.51.
Le medecin de l'age de retour e1836
Countway Library
BEJ8860
3 2044 045 832 722